简单改变生活

COAY Books

目录
Content

- 第1节：生活不需要"构思过度"(1)
- 第2节：生活不需要"构思过度"(2)
- 第3节：因为猜疑，生活才无限复杂(1)
- 第4节：因为猜疑，生活才无限复杂(2)
- 第5节：有些复杂是可以避免的
- 第6节：牢骚真的很危险
- 第7节：傻子跟着疯子走(1)
- 第8节：傻子跟着疯子走(2)
- 第9节：人脉是一种迷信
- 第10节：有一种失败叫技巧(1)
- 第11节：有一种失败叫技巧(2)
- 第12节：低调，与安全有关(1)
- 第13节：低调，与安全有关(2)
- 第14节：让心态学会"打酱油"(1)
- 第15节：让心态学会"打酱油"(2)
- 第16节：简单从目标中来
- 第17节：虚名真的很骗人(1)
- 第18节：虚名真的很骗人(2)
- 第19节：阴谋其实很无聊
- 第20节：正道才是根基(1)
- 第21节：正道才是根基(2)
- 第22节：单纯能赢得更多保护
- 第23节：宁静，成功才会来敲门(1)
- 第24节：宁静，成功才会来敲门(2)
- 第25节：心灵的召唤，你能感应吗
- 第26节：快乐是因为计较的少(1)
- 第27节：快乐是因为计较的少(2)
- 第28节：简单，所以优秀(1)
- 第29节：简单，所以优秀(2)
- 第30节：可以活得"自私"一点(1)

- 第31节：可以活得"自私"一点(2)
- 第32节：也要敢于拥有
- 第33节：找个能聊天的人结婚吧(1)
- 第34节：找个能聊天的人结婚吧(2)
- 第35节：自我价值是成功的潜伏力(1)
- 第36节：自我价值是成功的潜伏力(2)
- 第37节：在阳光下生活
- 第38节：休息不会浪费时间(1)
- 第39节：休息不会浪费时间(2)
- 第40节：生活好才能工作好
- 第41节：修剪不必要的欲望
- 第42节：地狱与天堂就在一念之间
- 第43节：烦恼就是给自己的捆绑(1)
- 第44节：烦恼就是给自己的捆绑(2)
- 第45节：失败是因为太想成功
- 第46节：背不动，何不放下(1)
- 第47节：背不动，何不放下(2)
- 第48节：三重门之后是纯真
- 第49节：身边人是我们的生态环境
- 第50节：最珍贵的是能把握的东西(1)
- 第51节：最珍贵的是能把握的东西(2)
- 第52节：把失落的童心找回来
- 第53节：希望是一个好东西(1)
- 第54节：希望是一个好东西(2)
- 第55节：生活不需要太"匆匆"(1)
- 第56节：生活不需要太"匆匆"(2)
- 第57节：缺陷是灵魂的出口
- 第58节：别让观念欺骗了我们
- 第59节：压力是天使也是魔鬼(1)
- 第60节：压力是天使也是魔鬼(2)
- 第61节：真的要顺其自然
- 第62节：不让职业枯竭靠岸(1)
- 第63节：不让职业枯竭靠岸(2)
- 第64节：不值得的事没必要花太多心思
- 第65节：接受自己的丑陋
- 第66节：别让内心成为荒城

- 第67节：凡事多往好处想
- 第68节：别做职场斗牛士

第1节：生活不需要"构思过度"(1)

第一章 简单，才是真实

简单才是真实，平淡才能恒久。就像朋友，能静静地听完你的倾诉，不露痕迹地安慰你，像冬天里的大衣，只要在身边，就能感觉到温暖。

生活不需要"构思过度"

这个世界很简单，复杂的只是人心而已。人心其实也不复杂，只要别构思过度就行。

余秋雨说："我们的历史太长，权谋太深，兵法太多，黑箱太大，内幕太厚，口舌太贪，眼光太杂，预计太险。因此，对一切都"构思过度"。"

受这种思维的影响，原本单纯的孩子们早早地背负了"世界比你想象的还要复杂"的重壳，还未出校门就对社会产生了巨大的畏惧感，害怕自己无法适应这个"复杂"的社会。于是在长辈师长的谆谆教导下，心怀不安地开始钻研《厚黑学》、《老狐狸经》、《人际关系学》、《处世哲学》等众多权谋图书，知道了对所处的环境要"眼观六路，耳听八方"，对朋友、对同事"逢人且说三分话，不可全抛一片心"，对谋事要"三思而行"等道理。做事处处设防，处处怕被人算计，整日小心谨慎地生活。刻意地与人拉开距离，孤独无依，也不敢依。

这种小心谨慎、战战兢兢的心理使我们有限的生命变得沉重，不仅增加了无谓的时间成本，也间接地加大了事业的信誉成本，使生命的质量大打折扣。

事实上，我们并不需要想那么多，想那么远，更没必要把自己变成一个不停运转的机器。我们只需要静下心来，让思维跟生活变得有条理、有顺序，简单与惬意的生活就会自主向我们走来。

不久前，有一位老领导，将他一生中所有的经验教训总结为简单的四句话，告诉了他即将走入职场的儿子。

第一句话："不要盘算太多，要顺其自然。"做人不要盘算太多，只要自身努力够了，就不要拼命去求人，有时想得越多，心越急就越得不到回报；等你不想的时候，它反而会自主来到你身边。有些潜规则与不能把握的东西，还是顺其自然。该是你的东西终归是你的，不要太强求。

第2节：生活不需要"构思过度"(2)

第二句话："压抑自己没必要，奉承巴结也没必要"。农村与城市、下属与上级、穷人与富人不可能对等，压抑自己完全没有必要。相对于趾高气扬的人，你再怎么尊重他，他也不会平等对你。你再怎么奉承、巴结，他也永远不会因为同情而施舍你。不管出身低微，还是处境艰难，都不要寄希望于他人礼遇。当说时就说，当做时就做，只要别心虚和畏首畏尾，就不会让人轻易看不起，而你也将赢得更多平等的机会和尊重。

第三句话："不要对谁特别好，也不要对谁特别不好。"物以类聚，人以群分。任何单位，任何群体，人际关系结构都离不开"三三制"，具体到个人身上就是三分之一的人对你一般，三分之一的人对你不"感冒"，三分之一的人对你好。这与我们常说的"三分之一的人在干、三分之一的人在看、三分之一的人在捣蛋"同理。所以，必须因人而异，好的要保持，中立的要争取，敌意的要宽容。永远不要被少数人利用。

第四句话："相信自己比依赖别人重要"。一个人，必须要有思想，有社会责任感，相信自己比依赖别人重要。不同的人做事肯定不一样，上司一般都会看出来的。只要尽心尽力做事，就不会被埋没。除非你对自己的能力有怀疑。关键是要摆正心态，有机会时就为社会多做点儿什么，没机会时要记住"为自己打工"，积累更多的有形无形资本。为自己做再多的事情也不过分，不论人生际遇如何，及时努力都不会错。

很多时候，很多东西，非要亲身经历了，才更贴近真实，才会发现，真的没必要太刻意地做一些，想一些事情。厚黑学之类的东西，并不是万金油，贴在哪里都管用。生搬硬套反倒容易给人邯郸学步的感觉，徒增了不少尴尬。

世界上的真理永远都是朴素的、自然的、简单的。仔细研究一下现代成功人士的道路，就会发现，他们的共同点就是：简单行事且极具思想。

其实，越好的团队越会憎恨消耗内部战斗力的尔虞我诈。阿里巴巴总裁马云就直接告诉新来的员工，要是谁想违背"简单"的公司文化，挑起办公室政治烟火，没别的话好说，立即走人！为了打击办公室政治，马云甚至在公司内部开展"延安整风运动"。

简单出精英，简单出实效。正如一则广告所说的：把简单的东西复杂化--太累，把复杂的东西简单化--贡献。世界比我们想象的要简单，不要总是人为地给它徒添累赘。

简单做人，就是对这个世界、对自己最大的贡献。

第3节：因为猜疑，生活才无限复杂(1)

因为猜疑，生活才无限复杂

构思过度使我们的内心生出了无限的猜疑，这些猜疑让我们产生了不安，也让自己周遭的生活陷入了繁杂冗乱。

在法律上，有一种防卫叫"假想防卫"，它被误认为是正当防卫，但实际上却不是。行为人由于主观认识上的错误，仅凭想象或者武断就认为对方有不法侵害存在，实施了防卫行为，并造成了对无辜者的损害。

在军事上，也有"假想敌"的说法--把不是敌人的人想象成敌人。在生活中，同样存在很多这种过度猜疑的假想。仅凭想象虚设敌手，而后花费大量的心思同这个对手作战，并在不经意间将这种"斗争"情绪带到了工作中，影响了自己正常的工作。

有一个男孩子--俊成，在一家很不错的知名外企工作，平时也非常注意自己的言谈举止，唯恐稍不留意就会影响到领导和同事对自己的看法。俊成是一个在设计领域颇有见解的人，常会为自己的得意之作脱口而出--我真是个天才！每每这个时候，邻桌的同事子藤都会抬头瞄他一眼，他也会马上紧张起来：糟糕！我太得意忘形了！而且，每次听到部门主管与人谈话中提到"新员工"三个字的时候，看着主管严肃的表情，他也会立即紧张起来：他们一定是在说我什么不好的事情了。过分的猜疑让俊成整日惴惴不安，每次看到别人脸色不好或者两三个人低声交谈的时候，他都会开始担心：是不是有人在说我的不好了?

不久之后，公司进行人事调动，新来的经理觉得俊成在销售方面可能会有更大的天赋。于是征求俊成的意见想把他调到销售部去。俊成当时一言不发，心里却怀疑肯定是子藤看我不顺眼在背后搞鬼了。表面上是调动，实际上是经理听了子藤的谣言对我的设计能力产生了

怀疑。经理以为俊成默认了这个调动，没怎么多想就把俊成调到了销售部。

第4节：因为猜疑，生活才无限复杂(2)

到了销售部之后，俊成整天闷闷不乐，对所有新同事都是爱理不理的，工作也不热心。别人问他工作的事，他也只是随便应付，一点热情也没有。慢慢地，同事们逐渐疏远他了。有一次，一个重要的客户打电话来，让俊成转告子藤第二天到客户那里参加一个洽谈会。俊成听后，故意没告诉子藤。因为这个原因，公司失去了一笔上千万的生意，经理非常地生气，俊成也明显的感觉到周围的坏境压力。最终在惴惴不安中辞职了。

有的猜疑是有必要的，但是有的猜疑的确是杯弓蛇影，草木皆兵。很多时候，我们嘴里所说的复杂世界，是能挤出水分的。我们太容易把虚幻的东西当成真实，把原本很简单的东西无限地复杂化了。猜疑就像是一柄对着自己心口的利剑，一不小心就会伤人伤己。

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？很多东西，不过是我们自寻烦恼罢了。

第5节：有些复杂是可以避免的

有些复杂是可以避免的

对我们来说，很多思想都是不必要的。想太多，反倒会生出许多不必要的烦恼来。

最近看了一本叫《秘密》的图书，很受震撼。后来发现它早已被翻译成多国语言风靡世界，不禁发现自己有些后知后觉。据说比尔·盖茨当初就是受了《秘密》的启发辍学创立微软公司的。这本书揭示了一个令人难以置信，却又不得不心服口服的秘密--我们生命中所发生的一切，都是我们主动找来的。

换句话说，就是在我们的生命中，我们会与我们所注意、关心的东西发生接触，甚至亲密的接触。当我们不断期待想要的事物时，我们的行为、举止都会为靠近这个东西做准备，而且是自发的、效率奇高的。这个规律若用古代哲学去解释，就是：心生万物；用理财界的至理名言理解是：你不理财，财不理你。

《秘密》里把这个规律叫做"吸引力定律"。在它的眼中，没有好坏的分别。它只是接收我们的思想，然后以生命经验的形式，把这些我们意念里所想的东西回应给我们。如果我们总是把事情想得很复杂或者是把复杂无限化，这个信息就会从大脑发射到宇宙，宇宙中的另一个磁场就会接收到我们的召唤，把我们心中所想的原原本本回应给我们。结果就变成了：我们对世界简单，世界就对我们简单。我们对世界复杂，世界就对我们复杂。

我在高中时有两位同学，一位叫娅，另一位叫丽。丽总是喜欢跟同学们说娅很复杂，心机很重，城府很深。可我跟娅相处了好多年，一直是难得的知音，从未觉得她有多复杂，相反还觉得她像孩子一样天真烂漫。记得丽当时十分鄙夷地嘲笑说那是因为我傻，不值得别人用心计来对付。可这样不是挺好的吗？相比起丽，也许傻瓜会生活得更快乐一些。她每天总是在别人的背后说坏话，一传十十传百，大家

都开始防备着她，并以其人之道还治其人之身，在愤怒中用尽各种手段进行报复，她也因为应接不暇这些复杂的人际关系没有考上大学，遗憾终生。

原本大家都是简单的人，都只想过简单的生活。只要没有特殊的利益关系，大家都可以相安无事地度过紧张但美好的高中时光。但是丽心中的复杂却将更恶劣的复杂吸引到了自己的身上，损人损己。

很多复杂都是没有必要的，对自己简单一点，对别人简单一点，对周围的环境简单一点，我们的人际生态环境会好很多，自己也会生活得更轻松一些。

第6节：牢骚真的很危险

牢骚真的很危险

有的倒霉是来自于内心的想法，而更多倒霉却是因为我们自己不合时宜脱口而出的牢骚。

牢骚出自于郁闷，发泄一下也是可以理解的。但是，牢骚就像是天上掉下来的垃圾，没有人会喜欢听牢骚。如果不懂得掌控自己的情绪，按不住牢骚的闸门，那奔泻而出的滔滔洪水就很可能成为危险倒霉的源头。

北朝大将贺若敦就是这么一个喜欢触霉头的人。在那个天下分崩离析，战乱频繁的年代里，出生于军人世家的贺若敦是一个天生的将才。他投效了北周政权，立下赫赫战功，受到了周太祖宇文泰的赏识，官至骠骑大将军，受封公爵。但是到了明帝时期的某次战争中，由于连降大雨，江水暴涨淹没了周军的粮道。陷入绝境的贺若敦设计骗过了敌军。虽未立下战功，却也算是全军而退。然而，却被北周权臣宇文护废为庶人。在里无粮草，外无救兵的情况下，与敌人周旋近一年，好不容易全军而退，却落了个丢官罢职的下场，贺若敦心里的愤懑是可想而知的。虽然后来又被起用，但终究没能像同资历的那些武将一样，授封大将军，满腔的怒火让他再也管不住那张"大嘴巴"，当场就对传令使大动肝火。传令使灰溜溜地回去之后，立即就将贺若敦的不满和牢骚添油加醋地报告给宇文护，宇文护大为震怒。这个连皇帝小命都操控在手里的权臣又怎么能容忍贺若敦的满口狂言？于是，他立即下令将贺若敦征召入京，并逼其自杀。

临死之前，贺若敦充满悔恨地告诉儿子贺若弼："我当年很瞧不起晋王宇文护，常在别人面前说他只配看门护院、端饭钵，今被他以谋反罪逼迫自杀。我就是因为这条舌头把命给丢了，所以你一定要牢牢记住这个教训！"说完之后，他拿起锥子，狠狠地朝儿子的舌头刺去……

10年后，贺若弼长大成人，继承父志，驰骋战场，智勇善战。每临深夜无眠，总会想起老父血流满面的情景，常常暗自神伤。再后来，贺若弼官至大将军之职，家道也随之显赫了起来，一时荣耀无双。但是巨大的荣耀和震天之功使他逐渐开始目空一切，深夜间再也想不起片片鲜血、悲怆教训。在朝廷之上，他对皇帝的人事安排常发牢骚，大言称别人只配打水扫地，自己才功高盖世，宰相之位非我莫属。甚至在与同僚议论国事的时候，也俨然以宰相自居。谁知道隋文帝却任命杨素做了宰相，而他仍然只是将军。这让他很没面子。这个时候，心里严重不平衡的贺若弼已经完全忘记了父亲的教训，和他父亲一样更加口无遮拦地大发牢骚。被隋文帝免职之后不但不知收敛，反而变本加厉，怨言更多。隋文帝能容忍他，不杀他。但是隋文帝的儿子隋炀帝可没有那么好的脾气。一听到贺若弼在背后发自己的牢骚，立即就把他给杀了。

中国有句老话，叫做"祸从口出，病从口入"。可见言辞不当与不慎会带来多么严重的后果。中国历史上不知道有多少忠良文臣，多少勇猛武将，他们不是死于鞠躬尽瘁的朝堂之上，不是死于为国尽忠的征途之中，而是倒在自己那小小的三寸之舌下。历史的，已经过去。现在的我们，有必要引以为戒。生活中无奈的事情太多，发发牢骚也是正常的。但是牢骚太多，特别是发了一些不必要的牢骚，只会给自己带来许多不必要的麻烦。很多时候，我们还是需要管住自己的嘴巴，该说的话可以多说，但是不该说的时候还是得有点"滴水不漏"的精神。

第7节：傻子跟着疯子走(1)

傻子跟着疯子走

人应该聪明，不该说的话就不要多说。但聪明也要适当，该傻的时候傻一下也无妨。曾看过这么一个故事：

陈阿土从来没有出过远门，后来狠狠心拿出攒了半辈子的钱，终于风风光光地出了一趟国。国外的一切都是非常新鲜的，陈阿土参加的是豪华团，一个人住一个标准间的那种。这让他新奇不已。

早晨的时候，服务生来敲门送早餐时大声说道："Good morning sir！"

陈阿土愣住了。这是什么意思呢？心想，在自己的家乡，一般陌生的人见面都会问："您贵姓？"

于是陈阿土大声叫道："我叫陈阿土！"

如是这般，连着三天，那个服务生来敲门的时候，每天都大声说："Good morning sir！"而陈阿土亦大声回道："我叫陈阿土！"

这让陈阿土非常地生气。这个服务生怎么这么笨，天天问自己叫什么名字，都告诉他这么多遍了还问。他终于忍不住去问导游，"Good morning sir！"是什么意思。导游告诉他是"早上好，先生"，陈阿土立即觉得应当找个地洞钻进去。于是他开始反复练习"Good morning sir！"这个词，以便能体面地应对服务生。

第二天早晨，当服务生照常来敲门的时候，门一开陈阿土就大声叫道："Good morning sir！"

与此同时，服务生叫的是："我叫陈阿土！"

每次看这个故事的时候都忍禁不住哑然失笑。人与人之间就是这么相互影响的，不是东风压倒西风，就是西风压倒东风。人与人交往，常常是意志力与意志力的较量。不是你影响他，就是他影响你，关键在于谁比谁更疯狂更强势。

马云在刚开始做互联网的时候，非常艰难，因为当时很多人都还不知道互联网为何物，大家都把马云当成了街头骗子。但是马云根本没有心思去在乎别人对他的看法，他只知道他要做的事情，只知道像疯子一样不屈不挠地讲他的互联网。即使别人不信任，他每天依然故我，起床后的第一件事情就是先照着镜子鼓励自己，然后出门见人就侃互联网，口沫乱飞地讲自己"伟大"的互联网计划，说服客户。

他走到哪儿讲到哪儿，走得马不停蹄，讲得口若悬河。慢慢地，奇迹开始生根发芽，业务也开始在艰难中慢慢开展起来了。后来，他把自己讲得越来越有名，他的中国黄页也越做越大了。营业额不可思议地做到了700万元。

第8节：傻子跟着疯子走(2)

1999年4月15日，阿里巴巴上线后，马云继续挥舞着他那双干柴般的大手，到世界各地讲互联网，因为在他的思想中，除了互联网还是互联网。这股疯狂的劲儿使得跟互联网有关的人、事、物，全都被他吸引来了。日本软银等多家著名风险投资公司向他的阿里巴巴投入了巨额资金，他的阿里巴巴立即崛起。

天才大都具有疯子的劲头，正因为有这股不顾一切的疯劲，这股源自于理想主义的霸气，最终使他获得了巨大的成功。当然，这里并不是说其他人都是傻子，相反的，跟着他的人、支持他的人都相当精明，只是在事情还未明晰之前，并不能一眼看出结局的成败，失败的可能性还是存在的。马云最独到的一点就是，在做出了天才的判断之后，无论别人怎么看都相信自己的判断。即使是死，也敢亮剑，凭着一股热血就往前冲，坚持到底，最终获得了奇迹。

我们大多数人缺少的不是聪明，而是这股有点傻帽的疯劲。

第9节：人脉是一种迷信

人脉是一种迷信

聪明与傻，非常的辩证主义。杨修看似聪明，却是通透的傻。而看似非常傻的行为却是大智若愚。所以当大多数人自以为聪明地迷信于某一事物的时候，能看透的人才是真正的聪明人。

但凡生活在现代社会中的人，没有人不知道人际的重要性。不懂人际的被认为是二愣子，人际手腕不够圆滑的，拼命地从各种交际书里补课，或者从历史的厚黑故事里吸取"养分"。为了生存，疯狂一把，也无可厚非。

但遗憾的是，当整个社会都在谈人际的时候，反而没有真正的人际可言。人脉并没有传说中的那么神奇，很少有人仅凭人脉就可以真的少奋斗20年了。因为我们只是把人际当成了工作，与感情无关。当我们以交易的方式进行交际，我们得到的大都只是一场交易。所以，看似交际很多，但是泡沫更多，能把握住的很少，能引导成功的更少。

小美是一家著名房地产公司的市场部推广经理，她接触的人大都是事业有成甚至小有名气的客户群。按理说，这样的条件和环境，拓宽自己的人际圈，增加成功的几率应该是不费吹灰之力的事情。

但实际与理论总是有差距的。几年下来，小美的名片盒里有大把交换来的名片，手机、笔记本电脑、记事本里都存满了各种客户的联络方式。在各种社交商务场所，她应酬得八面玲珑、不亦乐乎。看似热闹，但背后的孤独也许只有自己才知道。除了工作上的联系，她在这座城市里的朋友并不多，甚至找男朋友都是一个难题。遇到事情需要帮忙的时候，抱着几大本名片，却实在想不出会有谁肯帮忙。想要倾诉的时候，却不知道该向谁诉说。每周都会约会很多人，但没有一个是可以说话的知心朋友。每天都会认识很多新的人，但绝大部分都只是一面之缘，下次有事需要联系的时候跟陌生人没什么两样。因为

那些通过工作认识的朋友都是有利益关系的，抛开这层关系便什么都不是。

如果没有了联系人际的那颗心，所有繁忙的人际留下的也只是喧嚣背后的孤独无依。在腾讯网的一次调查中，在15068个受访者中，87.5％的人有类似"熟人越来越多，朋友却越来越少"的感觉。这也许真的不能怪我们，因为现在的生存压力实在太大了，很多人忙得连谈恋爱的时间都没有了，哪儿还有时间顾得上维系友情呢？连同事的工资都是背靠背的，谁知道别人心里想什么呢？连离得最近的人都只能"点到为止"？又怎么放心托付一颗心与其他人交往呢？也许，这就是现代人的一个悲哀。看似呼朋唤友，实则没有朋友。

有一句话是这么说的，保持距离，虽能保护自己，却也注定永远寂寞。如果我们不交出真心，又怎能得到真心呢？凭借出色的交际手腕和三寸不烂之舌，可以让很多人成为"认识的人"，但并不一定能找到很多"贵人"。

人脉到底重不重要？当然是非常重要。当初柳传志与李泽楷仅握了握手，宣布了二人将在共同发展宽带互联网方面进行合作的消息，联想股价登时翻了一番，一度摸高至70港元，市值冲到800亿港元，成为内地在港上市第一股。然而，当实力不成正比的时候，如果我们不是柳传志，我们有机会去和李泽楷握手吗？没有梧桐树，哪来金凤凰？和女孩子自己好才能嫁得好是一个道理，人脉只是一个辅助的条件，自己本身的努力才是更重要的。如果自己不行，别人是没办法把我们扶起来的。

在现实工作中，大多数人的工作情况都是这样的：有本事就是有本事，没本事还是没本事，很难蒙混过关。老板最终看的还是结果，如果我们拿不出成绩的话，费劲心机弄多少人脉也是没有用的。企业靠的是业绩吃饭，跟老板关系再好，拿不出成绩的话也不能怪老板翻脸不认人。

所以，与其殚精竭虑地去网络虚无缥缈的人脉，不如先做好自己，让自己先优秀，进入优秀的圈子，那个圈子里的人就很有可能在我们关键的时候成为助我们一臂之力的贵人。或者简单一些，顺其自然，不要太舍近求远，在力所能及的时候对周围的人好一些。在我们危急的时候，别人也会自然而然变成我们的保护神。远亲不如近邻，这比什么都重要。

第10节：有一种失败叫技巧(1)

有一种失败叫技巧

迷信人脉不好，迷信技巧也会导致失败。它们都太虚，欠缺做事业的地基和厚重。

学生年代，在我们的心里还没有技巧这个词语的时候，我们会专心致志地做事。但是当我们在某一天看到"成功=技巧+勤奋"的时候，就会开始心生不安，生怕掌握了技巧的同学会因此超过了我们。那时候，我开始把大部分时间用到了诸如联想法等记忆方法上去，花了大部分时间去学习技巧，却没有把课本上的知识学会，学习成绩继而一落千丈。

考研究生的时候，英语辅导老师自称是某大学语言测试专业的博士，他把99%的时间拿来讲技巧，我也把99%的精力用来飞速记下那些据说是鬼斧神工的技巧。一上考场才知道，连文章都看不懂的话那些技巧又有什么用呢？结果，考试成绩之差也就可想而知了。

太多关于成功学的书给了我们太多的误导，它们教了无数的招数，但真正成功的却少之又少。为什么呢？因为成功就像是练武术，如果没有扎实的基本功，不踏踏实实地将事情做到位，再多的花拳绣腿都是不堪一击的虚招。

云川教授是一位很具有个性的人，他经常告诫同学们要拿出坐十年冷板凳的踏实精神来努力学习，但是大多数同学都觉得有点土，笑过之后就当成了耳边风。有一次，他把自己多年积下的论文手稿搬到教室里，分给同学们仔细抄写。面对如此枯燥的作业，几乎所有的同学都怨声载道，认为这种没有价值而又繁冗无聊的工作简直就是在浪费自己的青春和生命。于是大都草草了事，聪明的周树，干脆复印了一份交了上去，把云川教授气得不行。在全班人中，只有秦曦一个人老老实实认认真真地抄了一遍。这让云川教授颇感欣慰，并在毕业的时候将他推荐给了一家公司的老总。巧的是同班同学周树也进入了那

家公司。那是一家本地很有实力的集团公司。周树能进来，全凭他的聪明。

第11节：有一种失败叫技巧(2)

按照惯例，这家公司会在每一批实习人员中挑选一位最优秀的毕业生留下来。所以秦曦和周树都十分重视这次实习的机会。周树在大学期间就已经把小摊上、市面上的那些关系学书看得滚瓜烂熟，自认为心机深沉、社会经验十分丰富的他当然明白老总对他的好感、同事们的口碑有多么的重要，只要能"笼络人心"，那么优胜者也就非自己莫属了。因此，在进入公司之后，他什么事情都显得特别积极，每当领导进来的时候他都非常的热情，高帽也是一顶一顶地扔过去，拍得领导心里怪舒服的。对待同事，他也是十分"乐于助人"的，诸如帮同事跑腿、帮经理助理打印等小事更是不在话下。每天都忙得不亦乐乎。大家见这小伙子那么热心，便也逐渐不客气了：东哥让他帮自己带早餐、张姐请他帮忙接孩子……哪怕这些是与工作毫不相干的事情，周树都全部接受，毫无怨言。而秦曦却截然相反，有人请他帮忙的时候，他似乎总以自己的事情还没做完为借口推托，渐渐地，请他帮忙的人越来越少。因此，大家对周树的评价越来越高。

3个月的实习时间很快结束了，转眼就到了宣布最终结果的时候。看着被叫进老总办公室的秦曦，周树暗自欣喜："谁让你不注意人际关系，只顾着埋头做事呢，能留下来的人一定是我。"半个小时后，秦曦从老总办公室走出来，带着平静的表情开始收拾自己桌上的东西。周树正准备上前安慰他一下，却猛然发现情况似乎有些不对劲。原来，秦曦在收拾完自己的东西之后，并没有离开，而是把这些东西放在另一张配有电脑的办公桌上，而那张桌子，正是为留下来的那个人所准备的。就在周树愣神的时候，有人拍了拍他的肩膀，示意他到经理办公室去一趟。怀着惴惴不安的心情，他来到老总面前。老总很惋惜的告诉他："周树，这三个月来，你的表现大家都看在眼里。你很热心，大家对你的印象都很好。我对你的印象也很好。说实话，从感情上讲，我也很想让你留下来，但是，站在公司的角度考虑，我们需要的

是能在工作上做出成绩给公司带来效益的人。很遗憾的是，在这段时间里，你的主要精力并没有放在本职工作上，我也没有看到你给出的业绩单，结果决定一切，现在的企业也不容易，希望你能理解，也祝你在新的公司能一切顺利……"

周树带着惭愧的羞辱继续去找工作了。而踏踏实实的秦曦也在后来的几年里成了那家公司的支柱。

技巧终归只是虚招，算下来要技巧也是很累的。因为职场空手道并不是那么好打的，更何况还是职场空手道群众演员。真金才会不怕火炼，实力才是根本。技巧，只是为了锦上添花而已，没有锦又怎么能添花？技巧是永远不能代替脚踏实地的，太重视技巧而忽视本分的做事态度是另外一种形式的失败。

第12节：低调，与安全有关(1)

低调，与安全有关

郎咸平认为，中国文化的本质有两点：投机取巧与浮躁。投机取巧让我们无法踏踏实实做事，浮躁让我们无法静下心来做人，很难有低调的涵养。

拿破仑曾经说："有才能往往比没有才能更危险；人不可避免地会遇到轻蔑，却更难不变成嫉妒的对象。"所以越是有才华的人就越要保持低调的智慧。因为有才已经很容易让比自己低的人心理很不平衡了，要是再张狂的话就很容易让人徒生憎恨。将心比心，当我们自己咒骂别人心胸狭窄的时候，我们又可曾想想别人如此嫉恨自己的原因呢?

有的麻烦，真的是我们自找的。

嵇康是魏晋风流名士竹林七贤的突出代表，也是魏晋之际著名的思想家、文学家和音乐家。当时有很多人仰慕他的才华，其中就包括朝廷重臣钟繇的儿子钟会。起初的时候，钟会对他是非常尊重的。亲自率众宾客衣冠锦绣、乘骏马特地去拜访他。看到正在打铁的嵇康对自己的到来熟视无睹，钟会虽然有点不舒服，但因久闻嵇康言行怪异，也不以为忤,相反更谦恭地与众宾客垂手默立一旁，静静等候。谁知一等就是一个时辰，而嵇康仍挥锤如初，丝毫没有停歇的意思，嘴角还不时露出鄙夷之色。

钟会出生豪门，显赫一时，从小要什么有什么，个人优越感也是相当的强。他与嵇康同为名士，年纪也差不多，能让他这么耐心等上一个时辰的人，恐怕是少之又少。呆了这么久嵇康都没理他，钟会自觉无趣。正当他准备打道回府的时候，一直懒得理他的嵇康竟然开口了："何所闻而来？何所见而去？"这话不说还没什么，说了之后钟会一听便恨从心底起：当着这么多宾客的面给我冷脸我也就忍了，你非

但无丝毫歉疚，竟还敢出言讥讽揶揄我！钟会强压怒火，恨恨地掷下几个字："闻所闻而来，见所见而去。"拔马就走。

第13节：低调，与安全有关(2)

这样的对话很像古人说禅语斗机锋。斗过之后，逞了一时之快的嵇康估计心中也打起了鼓，完全没底了，铁锤扔到地上砸到了自己的脚。他的老婆更没了主意，担忧地望着嵇康快急出了眼泪。而向秀呢，还没回过神来，呆呆地拉风箱柄的手不会动了。钟会对此事果然耿耿于怀。后来嵇康因为朋友的纠纷牵连入狱，钟会想起曾受的屈辱，立即落井下石，跟司马昭说嵇康企图支持谋反。司马氏也因嵇康平时过于激烈的言论心怀不满，于是杀心顿起。嵇康在劫难逃，被杀于洛阳东市。

听惯了对钟会的口诛笔伐，我已经有些厌倦，如果换做我们自己是钟会，我们能忍受得了嵇康这种目中无人的狂妄吗？能忍受他当众将自己的自尊心摧毁得一点余地都没有吗？不要总是单怪"木秀于林，风必摧之。"很多时候，也要反省一下自己的问题。山不解释自己的高度，并不影响它的耸立云端，为人又何必如此尖锐？难道只有目中无人才能衬托出自己藐视权贵？高傲是很潇洒！很痛快！可潇洒痛快之后又是什么呢？无论是对国家还是对自己都没有一丁点的好处，还白白搭上了一条命。无风不起浪，钟会原先也不过是很单纯的仰慕他而已，人家像小学生一样恭恭敬敬地向他请教，这个简单的场景原本是很和谐的。为什么一定非要得罪人才觉得内心舒坦呢？

低调一些，没人会忽视我们的存在。越是智慧的人就越是低调。有些张扬是毫无必要的，只会引起更多的嫉妒和憎恨。每个人都有被瞧得起和被尊重的需要，当我们伤害了别人自尊心的时候，就不能怪别人对我们手下无情了，也更没有理由抱怨自己天天遭受小人的陷害、阻挠。

第14节：让心态学会"打酱油"(1)

让心态学会"打酱油"

无风不起浪，为人低调可以避免过多的人生暗礁。不惹风浪，才会少些风浪。网友们经常笑侃，人在江湖走，哪能不挨刀？常在河边走，哪有不湿鞋的？特定的场合，多一事不如少一事。

从2008年到2009年，打酱油一直都是当红网络流行语。它的来源也十分的搞笑：广东电视台对红极一时的艳照门事件进行采访，一路人满不在乎地告诉记者"关我×事，我是出来打酱油的！"爆笑之后，这句话迅速红遍了大江南北。是啊，陈冠希怎样与他有什么关系？有必要浪费时间瞎掺和吗？这位大哥倒是一个实诚人，与其无聊八卦，不如干点实事，潇洒地打我的酱油去。当然，对他这种态度的欣赏，并不是让人对急需帮助的人漠不关心，麻木不仁。而是说，不需要咱们瞎掺和的，咱们就去打打酱油吧。

每个人都有自己的位置和该扮演的角色，多一事不如少一事，做好本职的工作才是最根本的。有的忙必须得帮，比如看到坏人做坏事了打个110报警什么的，这是一个人的良心和道德问题。但有的事情，特别是超出自己能力范围的，如果没点酱油精神的话，累得够呛不说，还会把原本简单的生活变成复杂的累赘。

楚楚是一个长相并不漂亮的女孩，但是她的亲和力很强，无论走到哪里，都有一大群好朋友。楚楚的这种性格，决定了她在朋友之间属于 "绝对称职"的倾听者，朋友们都喜欢把自己的快乐、忧伤和她一起分享。楚楚也尽量不辜负朋友的信任，无论是谁、在什么时候找自己聊天，她都尽可能放下手中的事情去倾听，去开导，去帮助大家想办法解决问题，俨然成了朋友们眼中的"心理咨询专家"。

然而时间长了，楚楚却发现自己在不知不觉中陷入了一种恶性循环。最初的时候，朋友们的沟通聊天仅限于午餐时间和下班后逛街购物的时候。但是随着交往的深入和朋友的增多，连上班时间也有一大

群朋友拉她在MSN和QQ上聊天，即使手头工作很忙，还是少不了这些感情上的应酬。很多时候，一天的时间就在聊天中荒废了。很多次她也想找个借口躲开，可是又担心这样会影响大家的友情。只好一边耐着性子和大家继续聊天，一边盘算着如此繁重的工作又得让自己加班加到什么时候。

如果说聊天的内容正常一些还无所谓，但她比较亲密的朋友不是跟她抱怨公司待遇不好、领导偏心，就是和她数落老公的不是、哭诉第三者的插足、失恋的痛苦……每次聊完之后，朋友们的郁闷发泄了，楚楚却不知不觉被感染了。

原本简单明亮的世界开始悄悄发生改变：每天一上班，看到堆积如山的工作，耳边就会不自觉地想起朋友们的那一肚子抱怨。于是工作的动力一下子便消失殆尽，开始得过且过。看到领导的时候，原本想像从前那样热切地打个招呼，聊聊天，但眼前却像放电影一样闪过朋友们说过领导的那些"丑事"，厌恶代替了尊敬，和领导聊天沟通的欲望瞬间消逝。回家见到老公的时候，又想起了朋友老公的外遇事件，不自觉地担心老公会不会去采路边的野花。于是在胡思乱想中开始对老公旁敲侧击或者正面逼供，还不时翻箱倒柜、跟踪窥探，希望找到他在外面胡搞乱来的蛛丝马迹，弄得夫妻之间嫌隙日深。

第15节：让心态学会"打酱油"(2)

原本是好心的倾听，结果却耽误了工作，影响了夫妻感情，生活从此陷入了一团理不清的混乱。这样偏离了正常轨道的帮忙比起广东那位仁兄的酱油精神真的是差了很多。即使是心理医生，也会因为听了过多的倾诉而出现心理危机，何况楚楚连业余的心理医生都不是。她不但不能帮助别人排解心理危机，还会因为长期接触别人诸多消极、负面的情绪而受到消极的暗示。

当朋友们每天都在向楚楚诉苦时，这种消极暗示也在不断地重复。整天都被郁闷的情绪所包围，慢慢地自己也会被催眠。因此楚楚也开始从一个阳光明媚的小女人变成了忧郁、悲观、消沉的怨妇。潜意识里那些由朋友们转嫁的消极暗示不停地提醒她：工作乏味！领导变态！老公花心！那些消极的东西就像是天上掉下来的垃圾，落到了楚楚原本清澈明净的心上，不受影响才怪。

所以，如果不能给与别人切实的帮助，如果我们的善心得到的不是善良的结果，那么，与己无关的，咱就去打打酱油吧！也好让世界变得简单一点！

第16节：简单从目标中来

简单从目标中来

让生活变得简单源自于少管闲事，而让成功变得简单却必须得为自己确立一个目标。

曾经历过这样一个看似有趣的故事：

临近毕业的时候，社会经验最为丰富的教授准备给同学们上最后一堂课。他问了同学们一道测试题："如果你上山砍柴的时候看到两棵树，一棵很粗，但另一棵很细，你会砍哪一棵呢？"

问题一出，大家都有些失望，太简单了吧？于是有同学懒散地答道："当然是砍粗的那棵了"。

教授狡黠一笑："如果那棵粗的不过是一棵普通的杨树，而细的则是名贵的红松，你们会砍哪棵？"

大家想都不想就回答了："当然砍红松了，杨树再粗也不值钱！"

教授带着不变的微笑看着我们，又问："那如果杨树是笔直的，而红松却七歪八扭，你们会砍哪一棵？"

看着教授莫测的微笑，我们疑惑起来，也搞不懂教授葫芦里卖的是什么药。就顺着他所给的条件出发，说："那就砍杨树吧，红松弯弯曲曲的，什么都做不了！"。

教授紧接着问："杨树虽然笔直，可由于年头太多，中间大多空了，这时候你们会砍哪一棵呢？"

终于有人问："教授，您问来问去的，导致我们一会儿砍杨树，一会儿砍红松，选择总是随着您的条件增多而变化，您到底想测试些什么呢？"老教授收起笑容，说："你们怎么就没问问自己，到底为什么砍树呢？虽然我的条件不断变化，可是最终结果取决于你们最初的动机。如果想要取柴，你就砍杨树，想做工艺品，就砍红松。你们当然不会无缘无故提着斧头上山砍树了！"

听了这番话，我们心中似乎都有所感悟，可一时又抓不住什么。教授看着我们语重心长地说，"这是你们大学里的最后一堂课。卖了这么多关子，只是想告诉你们，你们进入社会之后，当许多事摆在眼前，你们便容易只顾着去做那些事，往往于各种变数中淡忘了初衷，就常常会做些没有意义的事。一个人，只有在心中先有了目标，先有了目的，做事的时候才不会被各种条件和现象所迷惑，才不会偏离正轨！"

事实上，的确存在着这样的情况。我们有时候做事真的会没有目标，只是为了做事而做事，为了填充心中的空虚和恐慌而忙碌，东一锤子西一棒头的瞎忙活。做了一大推事情却毫无收获，耗费了大量的精力，没把事情做好，还把事情越弄越复杂。

目标感决定方向感，目标明确方向才能清晰，做事才会成功。美国哈佛大学曾对一批毕业生进行过一个调查。其中有27％的人，没有目标；60％的人，目标模糊；10％的人，有清晰而短期目标；3％的人，有清晰而长远的目标。

25年后，当哈佛大学再次对这批学生进行了跟踪调查后发现：那3％目标清晰长远的人，在25年间始终朝着一个目标不断努力，几乎都成了社会各界的成功人士；10％有清晰短期目标的人，成了各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60％目标模糊的人，过着安稳的生活，也有着稳定的工作，却没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下的27％没有目标的人，生活没有着落，整天都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨社会不给他们机会。

成功与幸福，来自于目标的确立与实现。有了目标，有了追求的方向，一切才会变得简单、明晰，成功也就变得可以期待。

第17节：虚名真的很骗人(1)

第二章 生活，只要你需要的

简单地生活，就会有简单的幸福。简单的快乐，也会有简单的收获。

虚名真的很骗人

浮生一梦，人不过是宇宙中的一个过客，当我们离去的时候，身后的名声也随即迅速落入忘川。虚名除了能满足人的虚荣心外，不能当饭吃，也没有任何实质的意义。但我们中的无数人却前仆后继，为之疯狂，为之殚精竭虑。

最近在读《资治通鉴》的时候，刚好读到了汉武帝。我们现在说到汉武帝，很多人都认为他是一位很伟大的帝王，在他统治下的汉王朝威服四夷。但是细读历史，才发现这一切赫赫威名的背后是为虚名付出的惨重代价。

为一个威服匈奴的虚名，汉武帝数次派出大军出塞千里甚至数千里攻打匈奴。死伤将士马匹不计其数，中原百姓元气大伤不说，剧增的粮草补养战后的军士的赏赐也使国库严重空虚。之后，为了支付庞大的军用开支，他纵容百姓花钱买官或者花钱赎罪，直接导致国内官员层次多杂，国家管理变得混乱。

虽然不停地攻打，但匈奴是一个"逐水草"生存的民族，不建城郭，居无定所。攻之则去，不攻又来。根本无法阻止匈奴侵犯边境，劫掠财物。汉武帝得到的土地绝大多数属于荒无人烟的地方，得到了也没有什么用。为了得到西域诸国的倾慕，威德遍于四海。汉武帝派出很多人寻求通往西域的路径。为了保证通道畅通，他大量出兵攻打沿途国家，以兵威临之。因为大宛国不肯献上汗血宝马，他觉得很没面子，如果连一个小国都无法制服的话，其他国家就要看不起我大汉王朝了。于是他派出几十万士兵攻打大宛国。由于道路遥远、环境恶劣、将吏贪婪等原因，大量士兵死在了路上。可怜无定河边骨，犹是

春闺梦里人。虽然出师胜利，确实威震了西域。但是汉武帝却为这个"强大"的名声付出了巨大的代价，百姓也为此遭受了巨大的创伤。

第18节：虚名真的很骗人(2)

之后，在征服南越、东越和滇国的战争中，虽然也取得了胜利，但是从实质上看也并没有从中受益，得到的不过是一个空名。到了汉武帝后期的时候，由于常年征战，国力耗尽，百姓贫困潦倒，流离失所。汉王朝从此走向了衰落之路。这就是 "赫赫威名"的代价。

虚名，始终都只是一个骗人的光环而已。无法触摸，却要为此付出代价。为了一个得不到实质意义的虚名成为它的奴隶真的有点亏。每次看到居里夫人将英国皇家学会奖章拿给孩子当玩具的时候，都会有一些感触。荣誉就像是玩具，只能玩玩而已。所有的虚名都无法代替对切实需求的拥有。居里夫人谢绝了法国授予的骑士十字勋章："我不要这块小铜牌，只需要一个实验室。"

看淡虚名，才能把握住一些更重要的东西。

第19节：阴谋其实很无聊

阴谋其实很无聊

我曾花了很长一段时间来探索人生的答案，幻想着有一天能白衣飘飘，轻摇羽扇，谈笑间樯橹灰飞烟灭。为了那种浪漫主义的潇洒，很认真地学习过历史、国学、权谋、军事、政治、心理学等方面的知识，不管有多晦涩，我都潜心钻研了一番。但到最后才发现，站在茫茫宇宙之中，自己连一个渺小的尘埃都算不上。人生没有标准答案，我们一生中有太多的不确定因素，虚名太过于缥渺，阴谋也很无聊。让每一天过得快乐充实就好，没有人能完全掌握自己的命运。

阴谋，似乎是个古老的话题。它潜藏于心底，惴藏在手里。在很多人眼里，似乎阴谋就是世间最锋利的一把小刀，有着无可比拟的力量，唯独不可轻易示人。可是阴谋这东西有时候真的很难捉摸，我们能导演开头，但却未必能把握住结局。

西方的马基雅维利最著名的成就是阴谋论，他将阴谋论的精华--《君主论》献给了皇帝，教导皇帝如何阴谋治国。自己却因为阴谋和不忠跌入了政治生涯的黑暗之中，一生抱负都在两面不讨好的尴尬结局下结束。他本人也因抑郁成疾，年仅58岁便饮恨死去。我国的厚黑学鼻祖李宗吾在论及厚黑的时候是一套又一套的，可他自己却经常吃自己学生的亏。阴谋论最登峰造极的集大成者都无法掌控阴谋的走向，又何况是我们这些平凡人呢?

武则天的第二个儿子李贤，曾经多么热情地相信自己的才华和胆略，多么骄傲地坚持自己的雄计和志趣。然而他终究摆脱不了身败名裂的噩运！因为他在借助阴谋。一个人一旦把自己交给了阴谋，就等于把成败交给了运气那乖张的胃口，没有人能够精细地把握阴谋的走向和脾气。它犹如一头被圈养的猛兽，可以毫不犹豫地咬断一个饲养者的手臂，仅仅因为那条送餐的胳膊没有及时地抽出栅栏，从而被它

误认为是在与自己争夺果腹的食粮。一个发动阴谋的人在启动智慧的一刹那，就早已沦为另外一场阴谋最稳妥的猎物。

山外青山楼外楼，一山更比一山高。如果我们的内心单纯，可能会生活得很单纯，很明亮。但是当我们被迫或者故意进入了阴谋的迷宫，就有可能会莫名地被拖进一个更大的漩涡。而漩涡的后面，还会有更多环环相扣的阴谋等着我们。那不是一个光明的世界，正所谓螳螂捕蝉黄雀在后，机关算尽也未必能胜出。

电视剧《恰同学少年》中毛泽东的同学刘俊卿，到死也不明白：为什么他付出了那么多，却从来不曾沾染一丝一毫，哪怕只是一丁点成功的光辉，"我也不知道为什么我每次付出的努力都会变成一个巨大的灾难砸在我自己的头上。我只想通过自己的努力能够出人头地，好光宗耀祖让咱家换了门庭。可眼看我努力的就要到手了老天就总是偏偏让我差那么一步……"

刘俊卿的身世真的很可怜，他很有才华，他也曾拼命地抗争过，但他在当时的时代大背景下放弃的原则太多。他不明白，当他把自己的心交给黑暗，交给阴谋的时候，他也注定了要被黑暗与阴谋所俘获，成为它们的奴隶，再无法掌控光明的命运。当他放弃了尊严和正义的那一刻，他就已经走入了另外一个漩涡，最终只能侮辱斯文做低人一等的保长，与他最不齿的流氓土匪同流合污。

人算不如天算，人生中有很多的偶然。再完美的阴谋也会有致命的纰漏。即使我们真的能"脸厚如城墙，心黑如煤炭，厚而无形，黑而无色"，练成了传说中厚黑的最高境界，真的就能成功了吗？成为那样的人我们真的就能得到快乐了吗？当我们进入一个阴谋的轨道，就很难再对自己的走向有一个明确的掌控。到底会滑入什么样的深渊，我们谁也不知道。

第20节：正道才是根基(1)

正道才是根基

近些年来，随着社会风气的转向，我们都变得有点浮躁。太过于紧迫的压力逼我们不择手段地去追求快速成功学。于是，各种关于权谋的书铺天盖地，热衷权谋也成为了一个趋势。某些斤斤计较、工于心计、心狠手辣的人，也会占到一些便宜。但更多的情况却是，我们对别人怎么样，别人就会对我们怎么样。

关于这点，数学家兼政治学家Axe lord曾做过一个著名的试验。他邀请了许多学者和精英，让他们把心中最优的制胜规则写下来。然后将这些规则翻译成计算机程序，输入计算机，让它们进行"战斗"。经过激烈地角逐，最终胜出的规则是--争锋相对。即：如果别人不欺骗，自己永远不欺骗；如果别人欺骗，马上惩罚欺骗者；如果欺骗者悔改，马上宽恕他，让他返回合作的轨道。

人与人之间的规则亦是如此。与其用阴谋换来争锋相对的阴谋，不如用正直换来立业的正道。

中国最著名的失败者史玉柱曾在一夜之间成了"首负"，欠债上亿，穷到了连打官司的钱都没有了，但即使是在这样的情况下，他依然信誓旦旦地说："即使巨人破产，我个人也要还老百姓的钱。"这句话当时被外界的各种声音所淹没，因为没有人相信史玉柱还能还得起这笔钱。

在当时的情况下，中国的法律制度还没有完善，公司法也尚未公布，如果他不想还钱的话也可以钻法律的空子，可以找出很多合法的不还钱的理由。但是史玉柱没有这样做，他第二次匆忙创业的最大目的就是要还钱，把那1.5亿的旧债还清。他跟手下人说，我们最大的目的就是还钱，老百姓的钱一定要还，我现在年纪还不算大，还想再做点事，不愿背着这个污点，除非我自己将来甘心只当个小老板。

联想创始人柳传志对史玉柱的还债行为也抱着一种很欣赏的态度，他说："当他（史玉柱）做脑白金赚了第一桶金以后，忙着要还账。当时对这点我真的还是认同，而且觉得也很不容易。摔了跟头的人，甚至饿了肚子，知道钱有多金贵，拿到了这个钱以后，还想到先把该还的债还清，然后再重新起步。我觉得他就有做大事的这种潜质。"

第21节：正道才是根基(2)

如果史玉柱背着污点做事业，肯定没人看他顺眼，谁都会说："这个人把公司搞得一塌糊涂，欠老百姓的钱也不还。"这样的话想把企业做大也是不可能的。因为企业做大需要合作的时候，人家知道他亏了钱不还，就会对他有畏惧心理，更不愿意帮助他。史玉柱还了债，表面上看是亏了1亿多，但回报他的却不止1个亿。因为这种责任和信用不仅赢得了下属的信任，也赢得了合作者的信任，可以更轻易地找到合作伙伴。现在史玉柱的公司到银行贷款，银行根本不用他们抵押。他们说只要史玉柱在，只要史玉柱签字，就可以贷款给他们。

如果史玉柱当时要赖账，有很多的权谋可以供他使用，也有空子可钻。但是权谋并非是成功的必经之路，普通人用得到的很少，成功的人也未必屑于用它。玩弄权谋要小聪明虽然有可能占到一点小便宜，但毕竟眼光太过于狭小，欠缺了做大事的大气和根基。

第22节：单纯能赢得更多保护

单纯能赢得更多保护

不管承认与否，社会上那么多关于权谋的书籍卖得那么好的终极原因就是，我们大多数人的心里都迫切地需要通过某种手腕爬到耀眼的位置，得到想到的东西。因为，大多数人的心理都不单纯，所以对待单纯的人相反会有一颗仁慈之心，会因为一个无辜的眼神而想要去保护他，呵护那份难得的纯真。而对于那些和自己一样或者比自己还老奸巨猾的人则怀有排斥或者防备的心态。所以，单纯的人受到的保护会更多一些，并且这种单纯也容易感染到他人。

大卫·R.·霍金斯通过20多年的研究发现，人的身体会随着精神状况而有强弱的起伏。当我们的心里有邪念的时候，人体粒子的振动频率会降到最低。而当我们的心里充满了单纯的善良与柔和时，频率则会很高。他遇到的最高频率是700--当特瑞莎修女走进屋子里的一瞬间，在场所有人的心中都充满了幸福，她的出现使人们几乎想不起任何杂念和怨恨。

这种高频率的人在中国历史上也曾很戏剧地出现过，他就是明朝著名的俘虏皇帝朱祁镇。他身上那股很亲切的气质，总能让人一见如故，温暖得如沐春风。在他贵为皇帝的时候，对身边的人很好，对大臣们也是礼遇有加，他身上那股"谦谦君子，温润如玉"的纯净气息总是若有若无地润泽着周围的人。在他被俘之后，身陷异国他乡的茫茫大漠里，其境地可想而知。但是他身上的那种特质却使他创造了让很多人无法理解的奇迹。他的皇后没有背叛他，他的随从誓死保护他，就连敌军的二把手伯颜帖木尔都不由自主地开始喜欢他并心甘情愿地做了他的保护神。

刚开始的时候，看守的人十分看不起这个被俘虏的窝囊皇帝。但是，在时刻面临死亡的环境中，他始终保持着镇定自若的态度，即使对自己的敌人也是有礼有节，时间一长，连看管他的蒙古士兵和军官

都心甘情愿为他效力。甚至，在他回国后被弟弟关押起来时，奉命看守他的大臣也被他感化，心甘情愿任他驱使，为他出力。更令人目瞪口呆的是，伯颜帖木尔不但数次要求释放朱祁镇，在朱祁镇终于可以回国的时候还主动为其争取皇位，天真地说："必须保证朱祁镇回去后能够当上皇帝，才能放他走！"因为他害怕朱祁镇回去后会被已经做了皇帝的弟弟欺负。在不得不分别的时候，这位情深义重的少数民族大哥一直保护他到了两国边界。想到从此永别，竟不能自已，号啕大哭起来，他拉住朱祁镇的马头，声泪俱下道："今日一别，何时方得再见，珍重！"然后他掩面上马向相反的方向飞奔而去。由此可见朱祁镇身上那股单纯的魅力。

在现实生活中，单纯的孩子最令人担心。但是单纯并不是毫不设防，而是对人真诚的一种表达方式，是一种无形的力量，类似于我们现在所说的软实力。它能让人或者吸引人倾心接近。毕竟，烦恼随风而去的单纯，是我们寻求内心安宁的渴望。不再斤斤计较，也不再剑拔弩张，是大多数人所希望的安详状态。

正如一首歌里唱的，"桃花尽绽春风里，疑惑全无尽留枝。"年轻的时候总爱笑，也并非代表他的心情一定好。但是到了一定年龄反而会珍惜地回忆起儿时的天真无邪和没有负担的心境，以及那发自内心的欢笑。同时也会因为孩子们的单纯可爱，没有邪念，没有尔虞我诈，没有勾心斗角而产生想亲近他们的愿望。纯净的意念，善良的意念，能让人产生一种自然的吸引力，吸引周围的人自然不自然地愿意与我们亲近，心甘情愿地保护我们。天真无邪的微笑能使人回到善意的初衷，那就是所谓的欢笑时才是人脱离人为的价值观、独立开来的宝贵时段，不用为此而惊奇。因为正是在这个惊奇的时段，人的心理才会不偏不倚。

第23节：宁静，成功才会来敲门(1)

宁静，成功才会来敲门

仔细思考一下，是不是存在着这样的情况：当我们越是迫切地想得到一样东西的时候，就越是得不到。当我们爱上一个人的时候，会因为太过于喜欢，所以不顾一切飞蛾扑火般地去追求，结果这阵势不是把对方给吓跑，就是让对方觉得太容易得到而不懂得珍惜。当我们疯狂地想得到成功的时候，也会被太过于炙热的欲望所蒙蔽，听不到成功敲门的声音。

在这个充满了浮躁气息的世界里，宁静就像是一泓温润的湖泊，化成雨，飘洒在人的心里，成为洗涤心灵尘埃的清泉。宁静，才能听到花开的声音，才能听到雪落的声音。守住一颗宁静的心，即使远方是远方的远方，也会诞生一种东西--奇迹！

一家著名企业在人才网上登了一则招聘广告，要招聘一名有能力处理敏感事务的高级职员。因为这家公司的知名度很高，给出的薪水也很高，所以前去应聘的人也非常多。

在等待面试的大厅里，所有的人都在高谈阔论，夸夸其谈，希望自己的才华能够引起公司重要人物的关注。因此大厅里面非常嘈杂，以至于绝大多数人都没有听到广播里那个微弱的声音："我们想招聘一名有着安静天性以及敏锐观察力的人，听到这个指示的人可以进来拿聘书。"其中只有一个年轻的男孩除外。他从进入公司的那一刻开始一直保持沉默，安静地坐在大厅的一个角落里。当听到那个广播的时候，他立即站起来走进了房间，并成功地拿到了聘书。

很多时候，我们一直都在苦苦地追寻着成功的足迹，奋力捕捉着机遇的灵光，但是当成功正在召唤我们的时候，却因为沉浸在浮躁的世界中忽视了它的声音。

正如一位花贩所说的那样："夜来香其实在白天也是很香的，只是因为白天人的内心太浮躁了，所以闻不到。如果一个人白天的心也很

沉静，就会发现夜来香、桂花、七里香，连酷热的中午也是香的。"宁静是一种很美好的心境，是浮华散尽之后的怡然自得。兰花生于幽谷，不因无人问津而不劳，这是一种淡泊的宁静；梅花开于墙隅，不因阳光不照而不香，这是一种自信的宁静；流水绕石而过，不因山石之阻而纷争，这是一种谦让的宁静；无花之树结果，不妒姹紫嫣红而孕育，这是一种朴素的宁静。

第24节：宁静，成功才会来敲门(2)

宁静看似平凡，但却是生命中很重要的一份礼物。小时候曾看到过一个童话故事，里面的仙女会送给每位公主最珍贵的礼物。第一位公主得到的是智慧，成了世界上最聪明的人。但是她并不幸福，因为她太聪明了就无法忍受周围人的愚蠢。第二位公主要的是美丽，变成世界上最美丽的女人。但是随着青春的消逝，她不再美丽，王子弃她而去，她成了一个不幸的王妃。第三位公主，选择了财富。拥有了数之不尽的财富，拖着金钱的枷锁无法释然快乐……

最后一位小公主，她选择了"一颗宁静的心"。无论世事变幻，无论身处何处，都能淡然如菊，在宁静的天空里安然幸福。

小时候不理解这个故事，长大之后才终于明白。在宁静的天空里，我们的世界与他人无关。宁静的心灵，总是辽阔，连疲惫都会随风而逝。在白日的喧哗中沉淀下来，生活在一种真实的自我状态中。没有虚伪，没有功利，没有对世事的不满和牢骚。有一些东西空了，另一些东西便能驻入心房，听到花开的喜悦，看到清澈的美丽。

第25节：心灵的召唤，你能感应吗

心灵的召唤，你能感应吗

内心的祥和与宁静，是一种幸福的心性，是一种静静躺在大海中的释然。但是，总会有某一个地方，某一个人，某件事情，会朝我们召唤，让我们的心灵日夜不安。非要实现，才觉得心满意足，没有遗憾。但是，我们真的会听从心灵的渴望，听从它的召唤吗?

也许很多人会说，我会的。但是当我们真的要面临选择的时候，却未必会听从心灵的召唤。因为没有人是完全自由的，我们中的绝大多数人都会被固定的社会观念"洗脑"，只有屈从于世俗的眼光，屈从于众人对金钱、地位、名利和虚荣心的极度崇拜，我们才能感觉到安全和自尊。仅此一条，就足以让我们选择错位，违背初衷。

莫潇是一个高薪的白领，在外人看来可谓是春风得意，生活事业一片锦绣。但是莫潇的内心深处却并不快乐。他当初是顺从了父母的安排，成了这家大型网站的程序员。可是，日复一日的电脑操作使他对这份原本就毫无兴趣可言的机械式工作更加的厌倦，更加激发他原有的文学梦。

这时的他更加矛盾。从兴趣角度来说，他是一百个不甘心，甚至有了轻微的办公室恐惧症。一方面其他地方未必能给这么高的薪水，另一方面他也害怕自己没有文学工作方面的经验和能力，这种长时间的矛盾状态让他很压抑。

选择并不复杂，从心即可。但是选择背后的利益和代价却直接导致了复杂。并且越是到了后期想反悔就越加困难。因为一旦选择了某条人生道路，就存在沿着这条道路走下去并不断自我强化的惯性。我们在一个职位上工作一段时间之后，都会慢慢积累起这方面的专门技能，如果半路出家转行，必然经过一个艰苦的"换羽"过程，我们需要花费大量的时间、精力去学习新的制度和工作知识，建立新的人际关

系等，而这些被浪费掉的时间原本已经够我们在某一方面积淀很多工作经验和晋升成本了。

选择并不难，难的是我们够不够坚定，够不够勇敢。有一件事是不可否定的：越早听从心灵的召唤，反悔的成本就越少一些。长期心不甘情不愿地做着不喜欢的工作，说实在的，是对自己的一种折磨。它就像结婚，如果另一半是喜欢的人，那么即使以后再苦再难也会觉得可以忍受，会有幸福的感觉；如果不是喜欢的人，即使在外人看起来很完美，自己也会觉得遗憾。

心灵是最诚实的、实质性的东西，用眼睛是看不见的，只有用心才能看得清。心灵所召唤和吸引的往往是我们最喜欢，最想得到的东西。这里面蕴藏着我们的兴趣、天赋和激情。

第26节：快乐是因为计较的少(1)

快乐是因为计较的少

在这个世界上，有人习惯听从外界的声音，有人则习惯听从自己内心的声音，做到后者的人少之又少。有的人缺乏主见，跟父母"捧在手心怕掉落，含在口里怕化掉"的宠爱有关，跟乖学生式的教育有关，跟这个时代变化太快有关。这种时代给予我们的习惯使我们在不知不觉中跟从着他人的言行。大学时，也许自己并不想作弊，只是因为别人作弊，自己心理不平衡也跟着作弊。工作后，也许自己并不喜欢斤斤计较，只因为别人都太爱计较，所以自己心理不平衡也跟着计较起来。这正应对了老人们常说的"好的不学，坏的全学上了"。太爱计较可不是什么好事情。

美国心理专家威廉曾经是一个极能算计的人。他知道华盛顿哪家袜子店的袜子最便宜，甚至知道哪家快餐店比其他店多给顾客一张餐巾纸，但这种算计让他落下了一身的疾病。尽管他知道哪家医院的医生医术最高，哪家医院的药费最便宜，但是仍然病魔缠身，没有过过一天好日子，更谈不到健康和幸福了。

直到32岁的时候，他才在病痛的折磨中恍然醒悟，并开始了关于"能算计者"的研究。结果以无可辩驳的事实得出惊人的成果：凡是太能算计的人，实际上都很不幸，甚至是多病与短命的。凡是太能算计的人，都不同程度地存在身心隐患，他们中90%以上都患有心理疾病，他们的痛苦比不善于算计的人多了许多倍。

做人、做事太过于精明和斤斤计较，名利地位、金钱美色，样样都不肯放手，生活只会如牛负重，累且压抑；反之，什么都不计较，什么都马马虎虎，什么都可以凑合，那也未免太对不起自己，活得没啥意思。聪明的人，有生活智慧的人，会有所不为，只计较对自己最重要的东西，有取有舍，收放自如，所以他们通常活得比平常人更快乐一些。

苏格拉底是单身汉的时候，和几个朋友挤住在一间只有八平方米的房子里，连转个身都很困难，可是他一天到晚总是乐呵呵的，别人对此甚是不解。在他的心里，他觉得和朋友们在一起，随时可以交换思想、交流感情，是一件很快乐的事情。后来，朋友们纷纷成家了，先后搬了出去，只剩下苏格拉底一人"独守空房"，但他每天仍然很快活。这下大家又不明白他一个人孤孤单单的有什么好快活的。他说："因为我有好多书啊，一本书就是一个老师，每天都能像它们请教，是一件很快乐的事情。"

几年后，苏格拉底也成了家。住在七层楼的最底层，属最差的地方，不安全，也不卫生，经常有人往下面泼污水，乱扔臭袜子什么的。可他依然喜气洋洋，并坚持认为住在一楼有诸多的好处，比如进门就是家，不用爬楼梯，搬东西方便，朋友来访也很方便，还可以在空地上养养花……一年后，因为一个偏瘫的朋友上楼不方便，苏格拉底就与他互换了房间，住到了楼房的最高层。同样的，他觉得很开心，很满意。因为爬楼梯可以锻炼身体，住在高层光线好，可以很安静地看书写文章。

第27节：快乐是因为计较的少(2)

总之，无论在哪里，无论处于什么样的环境，苏格拉底都会十分的快乐。人们十分不解，就去问苏格拉底的学生柏拉图。柏拉图回答："决定一个人心情的，不在于环境，而在于心境。"并不是拥有的多了，快乐就多了。快乐是一种心境，模糊一些东西，对于现存的无法改变的东西不要过多地计较，心宽了，人也自然活得快乐了。

快乐不是因为拥有的多，而是计较的少。让外表简单一点，内涵就会更丰富一点；让需求简单一点，心灵就会丰富一点；让环境简单一点，空间就会更丰富一点。逃避不一定躲得过，面对不一定最难受。获致幸福的方法是珍视所拥有的，遗忘不属于自己的。满足才是最真实的幸福。许多事情的答案都不只一个，所以我们永远有路可以走，我们能找个理由难过，也一定能找到快乐。

第28节：简单，所以优秀(1)

简单，所以优秀

每个人的空间都是有限的，计较的少，头脑空，才能集中更大的精力去做某一件事情。所以那些看起来简单的孩子往往比周围的人更优秀。

在还没有出校门之前，就有很多前辈告诉晚辈：这个社会很复杂，做人一定不能太单纯。但是，如果太不单纯，甚至从小就深怀心机，未必就是一件好事情。

某一天，学校里的年轻老师像往常一样给孩子们讲述《乌鸦和狐狸》的故事：狐狸看到乌鸦嘴里衔着一块令人馋延欲滴的肉，就赞美乌鸦羽毛漂亮、身材健美，是天生的百鸟之王，如果再唱支歌的话那就更可爱了。乌鸦听了十分高兴，就得意忘形地唱起歌来。可是刚一张嘴，肉就掉到了地上，狐狸叼起肉喜滋滋地走了。讲完课文的中心思想之后，老师让同学们对受骗的乌鸦说一句话。几乎所有的同学都说，"乌鸦，你太虚荣了，听了恭维话就得意忘形"。只有一位胖乎乎的小女孩说，"乌鸦，你别难过了，我分给你一块肉。"小女孩刚说完，全班都开始哄堂大笑。老师语重心长的说，"你这孩子，就像《农夫和蛇》里的农夫一样，会吃亏的。"小女孩依然小声地说，"乌鸦受骗心里正难过呢，这个时候一定最需要好朋友的安慰了。"

过了一会儿，老师又开始问同学们："你们再想一想，如果乌鸦以后再见到狐狸，会是什么情况呢？"同学们都抢先回答："无论狐狸再怎么夸奖乌鸦，乌鸦都不会再理它。"只有班上最机灵的小男孩回答，"狐狸是狡猾的，肯定不会再用老办法骗乌鸦了。它一定会对乌鸦说，上次我骗了你的肉，我妈妈狠狠地批评了我，让我回来向你道歉。如果你不肯原谅我，我就站在这里不走了。乌鸦见他一脸诚恳，就对他说，你不要担心，我原谅你了。刚说完，嘴里的肉又掉了。狐狸立即又把肉叼到了嘴里。乌鸦哈哈大笑，臭狐狸，你死定了，我在

肉里下了药。狐狸连忙把肉吐了出来，以最快的速度奔到小溪边用水漱口。这时乌鸦从树上飞下来把肉叼走了。"听了这段想象力丰富的描述，同学们禁不住鼓起掌来，老师也为孩子的聪明暗暗惊叹。

按常理说，这个聪明的小男孩长大后也一定不简单。但是最终的结局却是，很多年之后，当这位老师作为教育界知名人士去监狱做帮教演讲的时候，遇到的服刑人员居然是当年那个绝顶聪明的小男孩。而作为优秀企业家与她同行的则是被全班同学嘲笑的那个小女孩。这位老师开始深深反省，当时怎么没有想到，能去安慰被讽刺被嘲笑乌鸦的小女孩有着多么单纯的爱心！而小小年纪，连狐狸都敢骗的孩子，在如此聪明绝顶的背后又隐藏着多么可怕的东西啊！这孩子生活在怎样的家庭？为什么会有这样狡诈的心计？自己当年怎么就没有想过呢？

很多时候，从表面上看简单单纯的孩子比较没有生存能力。但从另一方面看，身边的一些人却真的是因为简单而优秀的。这并不奇怪，因为聪明并不一定全是成功的最终条件。成功还需要一种力，那就是看起来有些单纯呆傻的钝感力。

在《射雕英雄传》里，郭靖憨厚质朴，傻乎乎的没有什么心机，更没有什么人生技巧和策略。但是，正是这种简单的头脑，使得他心无旁骛地学成了天下最高的武艺-- "降龙十八掌"，成为顶天立地的武林高手。与之相比，他的恋人黄蓉，虽然聪明，却没有郭靖的那么一股执著的傻劲儿，成就就远远在他之下。

第29节：简单，所以优秀(2)

我们总是习惯于往一些诡秘的方向去猜测成功的秘诀，比如厚黑学，但具有讽刺意味的是，很多人在这条道路上钻了一辈子却并无多大成就。而那些被我们看不起的平常人却那么潇洒地平步青云了。也许非要到了一定的年龄，我们才会明白，在社会中生存的最优法则仍然是那些被我们忽视的，最古老、最简单的道理，比如诚实、勤劳、宽恕、合作……

上帝从不为难简单的人，简单的人会做得更优秀。因为简单的人没有太多复杂的算计，就多一些实干的行动。大家要多和这样的人交朋友，简单的人往往会把这个世界想象成如童话般纯净明亮的地方。这并不是因为他们不知道世道的艰难险恶，也不是因为他们的思考水平较低，当你和他们进行对话时就会发现，愈是这样的人，愈具有广阔的视野。他们懂得，这样的人生态度才可以让这个世界更有利于生存。

多和单纯的人在一起，我们会得到幸福，因为幸福会相互传染。变得简单一些，就会多出一份脚踏实地的专注，多一份成功的回旋余地。毕竟，这个世界最终还是靠实力来说话的。技巧之类的花拳绣腿永远都无法对抗强大的钝感力。

第30节：可以活得"自私"一点(1)

可以活得"自私"一点

天才不敢走的路，傻子一步就跨过去了。为什么？因为天才想得太多，相反就不敢走路了。所以像阿甘那样的傻子获得了成功。

在生活中，其实大多数选择都是挺艰难的。比如当很多前辈都苦口婆心地对着你讲金钱的重要性，你就真的能做到不顾内心感受嫁给一个毫无感觉的金龟婿？当你怀念梁祝式的古典爱情时，你真的就敢不顾一切地跟着吃了上顿没下顿的心上人私奔？仔细想想，能得到幸福的往往是两种极端的傻--彻底的浪漫主义者和彻底的现实主义者。这两种人都太明确地知道自己想要的是什么，无怨无悔。慢慢地就会发现，每个人最渴望的东西都是不一样的。我们做出的任何选择都可以辩证地看待，无所谓正确与否，选择最想要的并坚持即可，即使看起来"自私"一些也无妨。

梦琪是一个聪明机灵的女孩，由于父亲经营不善，家里欠下了很多的债务。父母担心她考上大学之后会成为家里的沉重负担，所以希望她上了高中之后能够早日工作还债。但是她却坚持要上大学，并靠着学校的贫困补助金、奖学金和勤工俭学的钱维持自己的大学生活。

两年之后，弟弟也考上了大学，父母劝她休学，并把存下来的学费拿出来给弟弟花用。她却坚持说，一定要把书念完，不能随便休学，但她愿意把交完学费后剩下的钱给弟弟用。无奈之下，父母只好四处求人给弟弟交了学费。而她却被人说成是"狠毒的人"、"只顾自己的人"。大学毕业后，她进了一家著名的外企。五年后，她给父母买了房子，父母很惊讶，让她拿这些钱准备自己的婚礼。她笑道，"你们以为我会连结婚的钱都没准备好吗？"除了那笔钱外，她早已为自己准备好了丰厚的嫁妆。从那以后，再也没人说他自私，大家都夸她是一个孝顺的女儿。

先为自己而活，才能有力量去帮助别人。牺牲是一件很悲壮的事情。如果梦棋当初不为自己而活，放弃了上大学。那她除了得到几句夸她善良的好话，今后艰辛的底层生活肯定会让她抱憾终生。

当然，与梦琪情况不同的是，中国更多的父母是爱自己的孩子胜过了爱自己，为了不让自己的孩子吃苦，他们愿意吃更多的苦，甚至为孩子早早地安排好了未来的路。

一位中国留学生看完了Google中国区总裁李开复《写给中国大学生的第三封信》后，感触很深，他给李开复写了一封信：

很小的时候，我的目标就是长大，长大了做什么，我当时没有想过；读小学的时候，父母给我的目标就是考初中，考上初中做什么，我没有想过；读初中的时候，父母给我的目标就是考高中，考上高中做什么，我没有想过；读高中的时候，父母给我的目标就是考大学，考上大学做什么，我没有想过；上大学的时候，父母给我的目标就是要出国，出国做什么，我也没有想过；现在留学拿到了学位，要找工作了，下一步我该做些什么呢？这次，我要好好地想一想。谢谢你的"第三封信"，它唤醒了我埋藏了25年的进取心，它改变了我25年来被动的生活方式。从今天开始，我要积极主动地为自己而活！

第31节：可以活得"自私"一点(2)

这位中国留学生25岁才想到自己"有选择的权利"，才知道要为自己而活。这种现象并不奇怪，因为大多数父母都会认为"听话的才是好孩子"，习惯于把自己的意见灌输到孩子的大脑里，习惯了使用越俎代庖的方式，替孩子设计人生规划。而孩子们也习惯了听从父母、老师的安排。

父母的爱是最不忍让人指责的，因为太过于深情。可是有的爱真的是甜蜜的负担。父母过多的爱，可能会让孩子不忍心拒绝而按照他们的意愿去选择、去做事。但是听话的孩子可能只是盲目地听从意见，却不见得懂得其中的道理。而父母，也并非我们想象的那么强大，他们的选择也并非都是对的。孩子违背本心的做法将来肯定有后悔的时候，天下大多数父母都爱自己的孩子，如果孩子过得不好他们也会伤心。

我们这一代人普遍的晚熟，但是当我们在面对父母的意见时，还是要"自私"一点好，不要总是为父母而活，先为自己而活，自己幸福了，父母才会感到幸福。

第32节：也要敢于拥有

也要敢于拥有

因为一些不是道德的"道德"顾虑，我们不敢选择走自己的路。因为考虑得太多，所以我们比较怯懦，我们在优柔寡断中错失良机。一切都是因为想得太多。

有一个穷人，穷得连叮当都响不起来，日子也过得跟那苦菜花似的，所以日夜幻想发财致富的心情也就可想而知了。不过想归想，梦醒之后还得吃饭，该干嘛还得干嘛，该上山砍柴的时候自然是不能耽误的。有一天，他跟往常一样在山上砍柴，无意中发现脚下有一个精致的银盒子，他心里开始砰砰地跳，因为他从来没有见过如此精贵的东西，所以脑海中闪现的第一个念头就是，这肯定哪个富贵人家埋藏在这里的。奇迹即将发生！

他小心翼翼地看看四周，有些心虚，又故意自言自语地大叫了两句：谁家的东西放到这儿了？其实他的目的就是怕匣子的主人在周围看着。可是，山野寂静，没有任何反应，甚至连空谷回音都没有。在确定周围没有人了，他才心惊胆战地打开了那个盒子。天呐！果真和他预想的一样，里面装着满满的一整盒的金银财宝。这是他从来没有见过的，正当他两眼放光，想把它抱回家的那一瞬间。他开始犹豫了：这么珍贵的金银财宝是我这种人用得了的吗？一旦被人发现了，官府一定会来查问我钱财的来路。那样的话，无权无势的我不但会被抄家，还有可能会搭上性命。天上是不会掉馅饼的，说不一定是哪个财主想要拿我开涮设下的陷阱，穷人还是不能贪图身外之才的。想到这儿，他不但没有了突得意外之财的欣喜，反而深深地恐慌起来。并且，他似乎觉得山林周围好像有无数双眼睛在盯着自己，于是他更加恐慌，扭头便跑。

那天夜里，他做了一个梦，梦见一个白胡子老头，将金光闪闪的银盒子推给他，告诉他那是对他勤劳的奖赏。而他却不敢接受。等有

了勇气伸手去接受的时候，白胡子老头却消失了。第二天，当他再次来到昨日砍柴的地方，却再也找不到那个银盒子了。

弟弟宇轩毕业后不久，就面临着这么一个重大选择：要么咬咬牙贷款买房，或者再等些年，有了相当的积蓄再说。父母当然不希望给他太大的压力，于是便劝他过些年再考虑买房的事情，不要把自己弄得太辛苦。可是他却不这么看。在他看来，让自己和家人尽早住上宽敞明亮的大房子，是一件比什么都重要的事情。因为住处不仅会影响到人的心情，也会影响到人的健康。花钱买药，不如贷款买房。老一代的很多人，天天熬着等房子，有的人四十几岁了才能有个一居室，五十几岁了有个两居室，快退休时才有可能住上三居室。回头望去的时候，才意识到自己和家人竟然在陋室中委屈了那么多年，等老了住上大一点房子的时候，青春已逝，也享受不了几年了。传统的中国人，在年轻的时候，考虑的是怎样赚钱，养家或者是为了将来的好生活受苦，却很少想到赚钱是为了花的，好生活不用等将来，现在就可以拥有。

事实也证明，买房真的能改变一个人的精神面貌。搬到新居之后，每次下班回到家里，看到宽敞明亮的房子他都会开心半天，父母也是。无论是看房、买房，还是装修、入住，灿烂总是挂在他们的脸上，大家一起沐浴在明亮的阳光中。有房子和没房子完全是两种不同的心情。我们中国人很重归属感，如果没有房子的话就会感觉自己一直在流浪，没有安定感和踏实感。有了固定的住所，有了家的感觉就不会感觉自己一直在飘，像浮萍那样不定根。

有这样一个区别：到了老的时候，美国老太太已经通过房贷在宽敞明亮的房子里幸福的生活了很多年，并准备让银行通过抵押的方式在她死后把房子收回去还款，而中国老太太辛苦了大半辈子终于搬进了新房。算来算去，人生很短暂，物质的东西，生不带来死不带去的，还是美国老太太过得逍遥一些。

我们的固定思维已经习惯了延迟幸福，并把这当成了一种美德。之所以延缓还是因为惧怕那个行为带来的后果。物质，不敢去拥有，因为担心以后带来的负累；爱情，不敢去拥有，因为害怕受到伤害。莎士比亚说，爱情就像是悬崖上的花，要想采摘，是需要付出勇气的。无论是物质、事业，还是爱情，喜欢，就应该去拥有。而不是在仓惶的延迟中等到沧海变成桑田，一切都变了模样的时候才开始后悔，才开始叹息。那样只是徒劳的感叹而已，于生命、于成长无益。

第33节：找个能聊天的人结婚吧(1)

找个能聊天的人结婚吧

记得某年高考作文曾以"选择"为话题，当时觉得太过于平丹无奇，但进入社会之后发现选择的确是个关系到终生大事的严肃话题。

在中央电视台"艺术人生"节目里，朱军问王志文："40岁了，怎么还没结婚？"

王志文笑着说："没找到合适的。"

"想找一个什么样的呢？"

王志文沉思片刻，说："就想找一个随时随地能和他聊天的人。"

朱军笑了："这还不容易？"

王志文连连摇头，认真地说："不容易，不容易。比如你半夜里想到什么，你叫她，她就会说，几点啦？多困啊，明天再说吧。你立刻就没兴趣了。有些话，在有些时候，对有些人，你想一想，就不想说了。找到一个你想跟她说，能跟她说的人，不容易啊！"

两年后，王志文结婚了。婚期定在愚人节，4月1日，一个很奇怪的节日。曾志伟等好友接到邀请还以为他是在开玩笑呢。但是他很认真地说，4代表死心，1代表一个人。意思是"过了今天后，所有的女性朋友就可以死心了，因为王志文的心只属于一个人了。她就是陈怡嘉（陈坚红现在的名字）"。

这个执着的实力派演员，终于在42岁的不惑之年，找到了愿意执子之手，与子偕老的人。看着他一边喜上眉梢地感谢岳母"给了我世上最好的女人"，一面向众好友感慨："一个人只有结婚后才明白婚姻的幸福。"不禁为他感到高兴。

第34节：找个能聊天的人结婚吧(2)

他演过不少的电视剧，对于爱情，对于婚姻，应该有着更深的感悟。戏如人生，人生如戏，演绎别人的人生，在虚拟中经历了多种的人生，自然也就能透析灵魂的本质--孤独。说实话，王志文还是有那么一点霸道，半夜三更自己睡不着，把人推醒不说，还要求别人立刻赶走睡意，陪他聊到天明。但有的时候，霸道是因为任性。而任性，是因为孤独，它是孤独的一种释放。

一颗平庸的灵魂，并无值得别人理解的内涵，因而也不会感受到真正的孤独。孤独是一颗值得理解的心灵寻求理解而不可得，它是悲剧性的。无论戴多少副面具，亦无法掩饰内心的孤独。孤独是把他人接纳到自我之中的欲望，它寻求的是理解，寻求的是交流。它需要一个出口。

财富和事业只能决定一个人是否优秀，不能决定他是否幸福。无论是谁，真正的幸福都是很平凡很实在的。即使是高高在上的王，也是一样的怕孤独。即使拥有六宫粉黛，康熙最爱的也只有容妃，最爱说的话仅仅是："朕想和你说说话。"然后，把一些国事家事倾诉一番。到后来，当他不得已废了容妃之后，每每郁闷的时候，也总喜欢走在容妃的宫前。人去宫空，作为千古大帝，却连一个说话的人也没有了。

再高不可攀的人，对爱人的要求也是十分的简单--能够说说话而已。即使我们干的事业再伟大，再轰轰烈烈，我们也不过是一个凡人，一个有七情六欲的普通人。需要有一个贴心贴肺、知冷知热、能深刻理解我们的思想与情感的人在身边，跟我们交流、沟通。这样，我们就不至于太孤单、寂寞。

有人说，不要因为孤独去恋爱结婚。可是，孤独是人类的宿命。如果没有孤独，又怎么会自觉靠近？所以，过来人都会劝年轻人，找

一个你爱与之聊天的人结婚，说当我们年龄大了以后，就会发现喜欢聊天是一个人最大的优点。

结婚就是人生的第二次投胎，找到一位能交流、能聊天的知心爱人就是投对了第二次胎。所谓夫妻本是同命鸟，大难来时各自飞，正是旧时代没有心灵融合的不幸婚姻的真实写照。真正的爱人，是可以为之付出生命的。如果在婚姻的漫长岁月中，两人天天相对无语，没有精神的交流，那将是一件很郁闷的事情。

第35节：自我价值是成功的潜伏力(1)

自我价值是成功的潜伏力

在这个世上，有人要的是名，有人要的是利，有人要的是爱。追逐名利的人或是内心空虚，需要用别的东西来填充；或是曾经经历过苦难，深知一无所有的苦楚；或是清醒的极端现实主义者。爱一个人有时是因为太过于孤独，又害怕一世孤寂，所以才去选择找一个人来爱。表象的背后总是隐藏着内心最需要的东西，这是一根底线，把握住这根底线，事业发展的脉络才会变得清晰起来。

1978年7月13日，亚柯卡被福特二世赶走。克莱斯勒公司董事长邀亚柯卡加盟他的公司，亚柯卡同意了，但有一个条件：假如他接受克莱斯勒公司的工作，不出一两年一定要当第一把手，否则就不干!

亚柯卡进克莱斯勒公司提出的条件，不仅是出于以前在福特公司的经验教训，最重要的是，他知道只有拥有自由的活动空间和权力才能使公司现有的状况转变过来。他认为，"除非我在管理方式上拥有完全的权力，我的政策才能付诸实施，否则，我去该公司之举就将成为一种人们受到挫折时所常采取的传统做法。"亚柯卡坚持了自己的办事原则，而克莱斯勒公司的董事长里卡多为了能让亚柯卡重出江湖，挽救克莱斯勒的命运，也主动让位给亚柯卡，委以全权。这让亚柯卡心无旁骛地施展自己的才华，终使克莱斯勒起死回生，重振昔日雄风。

亚柯卡坚持自我价值实现的方式，获得了事业发展的最好空间。最终获得了成功。相对于短暂的利益和名誉，自我价值的实现更具持久性。自我价值的实现比其他眼前利益更为重要，也是我们必须坚持住的信念。

柏林与杰许文初遇时，柏林已经成名，而杰许文则是一个正在奋斗中的青年作曲家，在亭盘巷里为着每星期35元的薪水而工作。柏林对杰许文的才能大为赞许，非常想以高薪聘请他做自己的音乐秘书。但是他同时告诫杰许文，"不过你还是不要接受这份工作为好，因为接

受之后，你可能会发展成为二流的柏林。如果坚持做自己，总有一天你会成为一流的杰许文。"

第36节：自我价值是成功的潜伏力(2)

听了柏林的忠告，杰许文没有因为一时的困窘接受那份工作。之后，果然成了美国当代很著名的音乐家。

根据马斯洛的"需要层次"理论，人的自我实现是最高标准，也是人最大的动力和毕生的追求！除去温饱，我们大都希望能够实现自己存在的价值，既然来过世间一遭，就该留下我来过的痕迹。人有的时候真的需要证明，那是人内心深处潜在的希望被认可的渴望，哪怕只是被自己认可。

美国企业家德斯说："实际上，钱从来不是我工作的动力。我的动力是对于我所做的事的热爱，我喜欢娱乐业，喜欢我的公司。我有一种愿望，要实现生活中最高的价值，尽可能地实现。"实现自我价值，是人的本能，也是人存在的一种必要。追求最高层次的需要，才能有最高层次的获得。

第37节：在阳光下生活

第三章 给心灵打开一扇窗

人总是希望有所得，以为拥有越多就会越快乐，当我们受了很多苦时才发现：我们的无聊和困惑、痛苦和失落、压抑和无奈，都与我们太渴望拥有有关。

在阳光下生活

现代人大都承受着前所未有的压力，每天神经都绷得紧紧的。这些压力让人变得烦躁不安，火气也莫名地上升，难于静下心来认真做事，甚至引发了失眠、抑郁、神经衰弱、精神紊乱、剧烈头痛等挥之不去的内伤，严重干扰了正常的生活。

所以当我们的身心皆处于告急状态的时候，一定要学会放松，试着减压，而冥想是最简单易行的方式。特别是坐在阳光下的冥想，会让我们获得前所未有的放松、无可比拟的幸福感。

李明是一家世界500强公司的部门经理。一次偶然的邂逅让他学会了这种 "坐在阳光下"的艺术，这让他第一次能够在忙碌的生活中找回了宁静的心境。

那是一个二月的早晨，李明正匆匆忙忙地走在加州一家旅馆的长廊上，手上抱着刚从公司总部转来的文件。虽然他是来加州度寒假的，但是仍然无法逃脱繁重的工作，一大早就得开始处理各种杂事。当他快步走过去，准备花两个小时来处理那些文件时，发现一位久违的老朋友约翰戴个太阳帽悠闲的坐在摇椅上，懒洋洋地叫住了他："嗨！李明。你这么匆忙干嘛呢？在这么美好的阳光下不懂得享受是一件很糟糕的事情，你那样赶来赶去是不行的。还不如过来和我一起练习一项最伟大的艺术！"

"伟大的艺术？"李明听得一头雾水。约翰很耐心地给他解释："它是一项逐渐没落的艺术，现在很少有人知道怎么做了。其实很简单，只需坐在这里，让阳光洒在你的身上，感觉很温暖，闻起来很舒服，

你就会觉得内心很平静。你曾经想过太阳吗？它从来不会匆匆忙忙，不会太兴奋，只是缓慢地善尽职守，也不会发出嘈杂声--不按任何钮，不接任何电话，不摇任何铃，只是一直洒下阳光，而太阳在刹那间所做的工作比你一辈子所做的事还要多。它使花儿开放，使大树成长，使地球温暖，使果蔬繁旺，使五谷成熟。它还蒸发了水，然后再让它回到地球上来，它还使你觉得有"平静感"。当你坐在阳光下的时候，太阳会在你身上发生作用，你可以什么都想，也可以什么都不想。但却能接受到太阳所赐予你的能量！"

平时忙得两腿抽筋的李明这次莫名其妙地像中邪般地听了约翰的"忽悠"，因为那种感觉实在太美妙了，让他不由自主地放下了手中的文件，和约翰一起静默在阳光的冥想世界之中，暂时抛弃了一切令人头疼不已的烦恼。

过了很久之后，当李明回到房间去处理那些复杂的文件时，突然发现一切都是那么的简单，他轻松、迅速地完成了手中的工作，还留下了很多时间来进行度假活动。从那以后，李明就爱上了这种"坐在阳光下"的冥想，还把它推荐给了其他同事。

进入冥想的境界，我们就会暂时远离现实世界的喧嚣，找回心灵深处的平静和集中。在这过程中，不仅心灵得到了最大的安定，我们的身体也得到了最大限度的放松，找回了身体的平衡。

也许迫于生计和事业，我们大多数人总是处于奔波忙碌之中，在喧闹的人群中听不见自己的脚步声。我们总是被家人、朋友围绕着，耳边充斥着噪音、喧哗，忍受着繁忙工作、家庭琐事的无穷折磨。但是，生活真的不需要这么复杂。我们的身心也需要一个完全属于自己的空间。也许我们的身体是不自由的，但是我们的心灵却可以是自由的，因为冥想可以帮助清扫心灵的垃圾，让我们不再负重，不再因为杂念而焦虑。

释放这些压力之后，身体抵抗病毒的能力会更强，其他疾病的发生几率也会下降。有证据显示，长期进行冥想的人，比没有冥想习惯

的人更长寿，更能享受大自然中的乐趣。根据科学的实验证明，当人进入冥想状态时，大脑的活动会呈现出规律的α脑波，此时，人的想象力、创造力与灵感便会源源不断地涌出，此外对于事物的判断力、理解力都会大幅提升，同时身心会呈现安定、愉快、心旷神怡的感觉。

冥想，也是生命的一个隐形守护神。

第38节：休息不会浪费时间(1)

休息不会浪费时间

人生就像一根弦，太松了，弹不出优美的乐曲；太紧了，容易断，只有松紧合适，才能奏出舒缓优雅的乐章。泰戈尔在《飞鸟集》中写道："休息之隶属于工作，正如眼睑之隶属于眼睛。"不会休息的人就不会工作，只有休息好了，才能更好地工作，才会有更好的生活。

如果一味盲目地去忙，连革命的本钱都搞垮了，那以后的人生就没有了可持续发展的回旋余地了。多年前我们曾提倡以陈景润为榜样，但是经历了一个回归之后，我们发现自己真的不能像他那样不顾一切、废寝忘食地工作，因为很可能会像他那样英年早逝，留下无法弥补的遗憾。

人生就像登山，不能为了登山而登山，而应着重于攀登中的观赏、感受与互动，如果忽略了沿途风光，也就体会不到其中的快乐了。人们最美的理想、最大的希望便是过上幸福生活，而幸福生活是一个过程，不是劳碌一生后才能到达的一个顶点。

宋朝诗人黄庭坚说过："人生政自无闲暇，忙里偷闲得几回？"人生是忙碌的，忙里偷闲是一种很放松的心态，是一种符合自然规律的调适方式。在自然界里，春夏生机勃发，万物生长，到处燕舞蝶飞；秋冬万物沉寂，处于休眠状态。人本身也属于自然界的一部分，所以要懂得休养生息，顺应自然规律。悠闲与工作并不矛盾，该工作的时候就好好工作，该休息的时候就好好休息。但是大多数人不可能有大量时间休闲，所以忙里偷闲也不失为一种优良的调节方式。

第39节：休息不会浪费时间(2)

二战时，已近70岁高龄的英国首相丘吉尔，每天都工作16小时以上，但是他很善于忙里偷闲，坐上汽车就能休息，每天都坚持午睡1个小时。晚饭后要在办公室的床上睡上两小时左右，醒后立即精神饱满地投入工作，直至次日凌晨。周总理也很会忙里偷闲，在乘车时、接见外宾前或会议中间，打一个盹儿，养一下神，便马上又投入工作。

古人云："一张一弛，乃文武之道。"人生也应该有张有弛，也应该忙中有闲。俗话说："磨刀不误砍柴工。"休息并不浪费时间，悠闲与工作并不是无法调节的矛盾体。我们完全可以处理好二者之间的关系。重要的是，要能拿得起，放得下。工作时就全身心投入，高效运转；放松时就放松，把工作完全放在一边，不要总是牵肠挂肚，去钓鱼、去登山、去观海，想干什么就干什么。

其次，工作休闲应该搭配得当，不能忙时累个半死，闲时又闲得让人受不了。可以隔三差五地安排一个小节目，比如雨中散步、周末郊游等。适时地忙里偷闲，可以让人从烦躁、疲惫中及时摆脱，从而获得内心的安宁与祥和。

第40节：生活好才能工作好

生活好才能工作好

从上世纪90年代以来，随着经济竞争的日益激烈，我们的工作与生活的平衡问题日渐凸现。有调查显示，65%的人抱怨自己工作生活失衡，而绝大多数人普遍对自己的现状表示不满，特别是26-35岁的人，是压力最大的群体。

很多时候，成为"拼命三郎"的命运并不是我们自愿选择的。我们这一代人，需要背负的东西实在太多。如果不拼命，很有可能被这个时代所淘汰。我们现在的工作安稳性越来越差，企业利润的下降很容易导致公司裁员。大多数人都能很明显地感觉到，自己每周的平均工作时间正在渐渐地增加，工作上投入了更多更长的时间。即使是这样，大家仍然还是能感觉到工作的压力依然越来越大，甚至成了一架飞速运转再也难以停下来的机器。

但是，如果只强调工作，而忽视了生活，很容易在长期超负荷的"工作狂"状态中将自己的生活变得面目全非，变得愈加的懒散冷漠，忽视家人的感受，缺乏付出和获得爱的能力。

工作很重要，它会危急到我们的生存以及生活质量。但是生活也很重要，因为它与我们密不可分。

可口可乐的执行官（CEO）Brian Dyson，在一所大学的开幕典礼中讲到："我们可以想象生命是一场不停丢掷五个球于空中的游戏。这五个球分别为工作，家庭，健康，朋友和心灵。游戏的规则是，你要很努力地掷着这五个球，不让它们落地。很快，你就会发现，工作是一个橡皮球。如果你不幸失手落下它，它还是会弹回来。但是家庭、健康、朋友和精神这四个球却是用玻璃做成的，一旦失手落下，它们就有可能会被损坏，留下无可挽回的记号、刻痕，甚至碎落一地，他们将永远不会跟以前一样。你必须了解这个道理，并且致力为平衡你的生命而努力。但要怎样才做得到呢?

别拿自己和他人比较，这只会降低你原有的价值。因为我们都是独一无二的，因为我们每一个人都很特别。别人认为重要的事你未必应该列为遵循的目标，只有你才知道什么最适合你。不要将贴近你心的人、事、物视为理所当然的存在，你必须将他们视为你的生命好好地抓牢他们。没有他们，生命将失去意义。别让你的生命总在依恋过去种种或是寄望未来中逝去。如果你活在每个当下，你就活出了生命中的每一天。当你还能给予的时候别轻言放弃。只要你不放弃，就有无限延伸的可能。别害怕承认你并非完美，正因如此，我们才得以藉由这脆弱的细丝紧密地串绑在一起。别害怕遇到危险，正因如此，我们才得以藉由这些机会学习勇敢。别拿爱太难找到当借口，而紧闭你的心门，最迅速找到爱的方法就是散布你的爱；最快速失去爱的方法就是紧紧地将守着你的爱不放；维持爱最好方式就是给它一双翅膀。"

生命不是一场赛跑, 而是一步一脚印的旅程。工作是生活的一部分，工作是为了更好地生活。二者是辩证统一的关系。关键是尺度的把握问题和个人的心态和原则问题。

那些经常出现于杂志上的工商业成功人士都坚持认为，"工作与生活，二者兼得"是可以做到的。有些商界领袖每天在固定时段内稍事休息，类似午睡，通常是在午饭之后。他们把门关上以免受到打扰。短暂的半睡眠状态(大概只有10分钟)，能起到恢复体力的效果。且在周末选择陪陪家人并不是一件很难的事情。平衡好生活与工作的关系，我们才不会得不偿失。毕竟，家庭，健康，朋友和心灵是玻璃球，是需要捧在手心小心呵护的。

第41节：修剪不必要的欲望

修剪不必要的欲望

压力太大，会将我们压垮。欲望太多，也会将我们压垮。

欲望出自于人的本能，太过于压制并不是什么好事。但是如果欲望扰乱了我们的心神，让我们不得安宁的时候，就是应该修剪的时候了。

在曼谷西郊有一座寺院，因为地处偏远，香火一直不旺。后来，这里来了一位叫做索提那克的新住持。这位住持很奇怪，刚到寺院就开始修剪寺院周围那些杂乱无章、恣肆张扬的灌木。其他僧侣不知住持意欲何为，住持却笑而不答。

一天，有一位富翁路过此地，住持接待了他。喝完茶之后，住持陪富翁四处转悠。行走间，富翁问他，人怎样才能清除掉自己的欲望？住持微微一笑，给了他一把剪刀，"只要反复修剪这些树，你的欲望就会消除。"富翁照着做了，一炷香的时间过去之后，富翁发现身体舒展轻松了很多。可是平日堵在心头的那些欲望好像并没有放下。住持淡然地告诉他，经常修剪就好了。从那以后，富翁每隔一段时间就来寺院修剪灌木。直至把灌木修剪成了一只大鸟的形状。后来，住持问他是否已懂得了如何修剪心中的欲望。富翁实诚地告诉他，虽然每次修剪的时候都能气定神闲，了无挂碍。但是回到生活圈子之后，心中的欲望依然会膨胀到几乎失控。住持叹到，"施主，其实我建议你来修剪灌木只是希望你每次修剪前，都能发现原来剪去的部分又会重新长出来。这就像我们的欲望，不可能完全把它消除，我们能做的，就是尽力把它修剪得更美观。放任欲望，就会像这满坡疯长的灌木一样丑恶不堪。只有经常修剪，才能使它们成为一道悦目的风景。对于名利，只要取之有道，用之有度，利己惠人，它就不应该被看作是心灵的枷锁。"

富翁大悟。此后，越来越多的香客开始来到这里修剪"欲望"，寺院周围的那些灌木也越来越美丽壮观。

欲望如树，生生不息。永无止尽，令人疯狂。太多的欲望将会使人失去心灵上的自由，成为心灵的负累，如果再任由它如野草般疯长的话，必定会把原本清净与安宁的空间全部挤占，让自己变成纯粹的欲望动物，陷入越来越多的烦恼与不安之中。

禁欲是极端，纵欲也是极端。剪去狂躁，才能冷静处事；剪去虚浮，才能脚踏实地；剪去过多的贪欲，才能保持清醒；剪去猥琐，才能不令人厌恶……剪去这些杂乱的枝干，才能拥有一颗宁静的心，一颗奋斗的心和一颗愉悦的心。

第42节：地狱与天堂就在一念之间

地狱与天堂就在一念之间

在得克萨斯州的一所小学里，一群天真无邪的孩子经常向玛琳娜老师询问天堂在哪里。

老师首先在黑板中间画了一条线，把黑板分成两边，左边写着"天堂"，右边写着"地狱"。然后对孩子们说："我要求你们每一个人分别在"天堂"和"地狱"下面写下与你们的想象或期望相符的内容。"孩子心目中的"天堂"就这样呈现出来了：花朵、欢笑，树木、天空、爱情、阳光、诗歌、春天、音乐……在"地狱"这一边，孩子们写下了这样一些字眼：黑暗、肮脏，恶魔、哭泣、残杀、恐怖、仇恨、流血、丑陋……等孩子们写完之后，老师对他们说："正如大家所知道的，天堂是具备了一切美好事物与美好心灵的地方，这个地方有人叫做天堂，有人叫做天国，或者净土，极乐世界。地狱呢？正好相反，是充斥了一切丑恶事物与丑恶心灵的地方。那么，有没有人知道：人间在哪里呢？"

孩子们说："人间是介于天堂与地狱之间的地方。"

老师说："错了。"

孩子们露出不解的神色。

老师告诉孩子们："人间不是介于天堂与地狱之间。人间既是天堂，也是地狱。当我们心里充满爱的时候，就是身处天堂，当我们心里怀着怨恨的时候，就是住在地狱!"

天堂与地狱，全在一念之间。当我们的心中装着的是地狱，那我们所生活的就是地狱。反之亦然。天堂是人造的，我们可以通过自己的心和行动，将冷漠变成温暖，将平淡变得精彩。为自己的心灵和周围的环境加入一点天堂之光的亮彩。

第43节：烦恼就是给自己的捆绑(1)

烦恼就是给自己的捆绑

一个年轻人四处寻找解脱烦恼的秘诀。有一天，他来到一个山脚下。只见一片绿草丛中，一位牧童骑在牛背上，吹着横笛，笛声悠扬，逍遥自在。

年轻人走上前去询问："你看起来很快活，能教给我解脱烦恼的方法吗？"

牧童说："骑在牛背上，笛子一吹，什么烦恼也没有了。"

年轻人试了试，不灵。于是，他又继续寻找。

年轻人来到一条河边，看见一位老翁坐在柳荫下，手持一根钓竿，正在垂钓。他神情怡然，自得其乐。年轻人走上前去鞠了一个躬："请问老翁，您能赐我解脱烦恼的办法吗？"

老翁看了他一眼，慢声慢气地说："来吧，孩子，跟我一起钓鱼，保管你没有烦恼。"

年轻人试了试，还是不灵。

于是，他又继续寻找。不久，他来到一个山洞里，看见洞内有一个老人独坐在洞中，面带满足的微笑。

年轻人深深鞠了一个躬，向老人说明来意。

长髯者微笑着摸摸长髯，问道："这么说你是来寻求解脱的？"

年轻人说："对对对！恳请前辈不吝赐教。"

老人笑着问："有谁捆住你了吗？"

"……没有。"

"既然没有人捆住你，又谈何解脱呢？"

有的时候，我们的忧虑就如同这年轻人一样，不肯让自己放松下来，老爱自己找麻烦，和自己过不去。当我们在感慨活着真累的时候，却未曾细想，生活本来无意与我们作对，和我们过不去的一直是我们自己而已。

在生活中，99%的烦恼其实是不会发生的。很多东西，只是我们无故寻仇觅恨、为赋新词强说愁而已。没有人捆住我们，也就无所谓解脱。所谓的烦恼，大都是我们自己想象出来的，也或者是因为太不知足。少年维特就属于后者。少年维特总是充满了对现实的不满，他试图发掘新的事物来忘却自己的烦恼，却不自知地陷入另一桩烦恼之中。他出生在一个较富裕的家庭，受过良好的教育，这对于很多吃了上顿没下顿的人来说已经是十分值得满足了，但是他不觉得自己幸福。为了排遣心中的烦恼，他告别家人到了一个偏僻的山村。

在那里的一个舞会上，他认识了绿蒂，并且爱上了她。但是绿蒂已经订婚，等她未婚夫回来的时候他才发现自己有多么的尴尬。他叹息命运的不济，最终在朋友的劝说下，离开心爱的绿蒂。

第44节：烦恼就是给自己的捆绑(2)

换一个地方，又会有新的烦恼。维特在公使馆当了办事员，这比起很多找不到工作的人已经很不错了。但是，他受不了别人对他工作的吹毛求疵和嘲笑，一气之下辞去了公职。

维特总是飘忽不定，他不知道自己接下来该去做些什么。他的心中总是不断地有新的烦恼，他一直在寻找自己想要的东西，却不肯踏下心来，总是十分浮燥。他总是觉得自己比别人强，经受不住别人的冷眼，可是又有多少人羡慕他的年少、富裕和稳定的生活呢?

他用自杀结束了一切。看起来很美，当时也有很多青年看了《少年维特之烦恼》之后学他穿着燕尾服自杀了。维特的年龄阶段，是大多数年轻人在介于幼稚与成熟临界点上的一个危险时期。这个时期的心理十分的迷茫和不稳定，容易激动也容易沉沦。如果没有顺利走过来，很容易影响一生的发展。可是当我们一路走过了，也许就会发现，当初那个愤怒的小青年真的有点好笑。人生不如意十之八九，有的烦恼的确是凭空给自己的捆绑。穿着鞋的人总是不满足自己没有穿名牌，但却忘记了至少自己不是光着脚的人，应该值得庆幸和高兴。

第45节：失败是因为太想成功

失败是因为太想成功

有一种烦恼叫自寻烦恼，令人意想不到的是，有一种失败是因为太成功。我的一位大学老师退休后进入一家大企业做智囊，他经常跟我说，绝大多数人都喜欢成功、幸运的人在一起，因为大家都乐意受到好运的感染。后来发现他说的是真的。再后来，又惊讶地发现，有些人的失败恰恰是因为太成功了。没办法，运气太好，一直成功的话，任谁都难以抵挡心中那股跃跃欲出的自满情绪。

南隐是日本明治时代著名的禅师。有一天，一位骄傲自大的学者特地来向南隐问禅。南隐以茶水招待，他将茶水注入这个访客的杯中，杯满之后他还继续注入，这位学者眼睁睁地看着茶水不停地溢出杯外，直到再也不能沉默下去了，终于说道："已经溢出来了，不要倒了。"

"你的心就像这只杯子一样，里面装满了你自己的看法和主张，你不先把你自己的杯子倒空，叫我如何对你说禅？"南隐意味深长地说。

南隐禅师所说的"把自己的杯子倒空"，不仅是佛学的禅义，更是人生的至理名言。如果我们志得意满，总觉得自己无所不知、无人能及，就必然导致骄矜自傲，什么都装不下，什么都学不进去，就像茶水溢出来一样，很难再容下更多更好的东西。人的一生，就是汲取精华、滋养生命的过程，太过于自满，容易跌倒在原有的成功上面。

老福特曾是一个著名的成功者，他16岁闯天下，依靠杰出的管理专家和机械专家，使福特公司成为世界上最大的汽车公司。但老福特面对成功后的荣誉忘乎所以，以为一切都是自己的功劳，逐渐听不进别人的意见，使大批英才纷纷离去，公司每况愈下，濒临破产。在危难之中，老福特的儿子小福特接过了烂摊子，他礼贤下士，励精图治，聘请了一批管理精英，重整旗鼓，使公司起死回生，公司达到了新的高峰。但历史再次重演，小福特重蹈覆辙，刚愎自用，把自己看

做是公司内至高无上的皇帝，搞得公司内人人自危。20世纪80年代初，小福特不得不交出大权，并被公司除名。

无论是老福特还是小福特，他们赢在了起点，却输在了终点。已有的成绩和功业并不是奋斗的终点，而是更进一层努力的起点。两代福特都没有认识到这一点，结果便让自己的功业中途夭折。有许多人之所以失败，不是因为他的能力不够，而是因为他觉得自己已经非常成功了，被一时的成功冲昏了头脑。

跌倒过一次之后的史玉柱，在再次成功之后，一直没有特别的喜悦。他说："我相信福祸相倚的老话。不过从前还是太顺，我很感激这一跤。上次我和刘永行（东方新希望集团董事长）谈，他实际上也不断地在摔跤。不过他属于感冒，一个个的感冒让他免疫力增强，身体强壮了。虽然增长不是很快，但是时间一长总量就很大了。我是从创业那天到我摔跤那天中间就没感冒过，结果一摔跤就是很大一跤。不过摔跤这一课是肯定要补的，否则还是不能长大。不管政治，军事还是经济，一帆风顺是不可能的，李嘉诚创业时不定期有几次想跳楼，共产党没有五次反围剿的挫折，也总结不出一大军事原则。"往往一个人的失败，是因为他曾经的成功，过去的成功理由是今天失败的原因。

成功仅代表过去，如果一个人沉迷于以往成功的回忆，那我们就很难再进步。敢于忘记从前的成功，一切从零出发，才能腾出更多的空间来认识自己，正视自己的不足，博采众长，使自己变得更加完善和强大。

第46节：背不动，何不放下(1)

背不动，何不放下

从前，有一个人觉得生活很沉重，便去见智者，寻求解脱之法。智者给他一个篓子让他背在肩上，然后指着一条沙砾路说："你每走一步就捡一块石头放进去，看看有什么感觉。"

过了一会儿，那人走完了沙砾路，智者问他有什么感觉。那人说："觉得越来越沉重。"智者说："这和你为什么感觉生活越来越沉重是同样的道理。当我们来到这个世界上时，每个人都背着一个空篓子，然而我们每走一步都要从这世界上捡一样东西放进去，所以才有了越来越累的感觉。"

生命之舟需要轻载。当我们觉得生活中不堪重负时，不妨学会"卸载"：将自己的烦恼和包袱一一放下。

年轻的时候，雨飞比较贪心，什么都要追求最好的，拼了命地想抓住每一个机会。有一段时间，她手上同时拥有十三个广播节目，每天忙得晕头转向，回到家里通常都是倒头便睡。随着事业的越做越大，她的压力也越来越大。到了后来，雨飞发现拥有更多、更大不是乐趣，反而是一种沉重的负担。并且在很长一段时间里，她的内心始终被一种强烈的不安全感笼罩着。后来，不幸果真发生了。她独资经营的传播公司被恶性倒账八千万，交往了七年的男友和她分手……一连串的打击直奔她而来。在极度沮丧的时候，她甚至考虑结束自己的生命。

面临崩溃之际，她向一位朋友求助："如果我把公司关掉，我不知道我还能做什么。"朋友沉吟片刻后回答："你什么都能做，别忘了，当初我们都是从"零"开始的！背不动，就放下吧！"这句话让她恍然大悟，也让她勇气再生："是啊！我们本来就一无所有，既然如此，又有什么好怕的呢？"这样的转念令她顿时释然，短短半个月之内，她连续接到两笔很大的业务，濒临倒闭的公司起死回生，又重新运转起来。

第47节：背不动，何不放下(2)

经历这些挫折后，雨飞体悟到人生"无常"的一面：费尽了力气去强求，虽然勉强得到，最后留也留不住；反而是一旦放空了，随之而来的是更大的能量。从此，她学会了适当放下。为了简化生活，她谢绝应酬，搬离了一百五十平方米的房子，索性以公司为家，在一个十平方米不到的空间里，淘汰不必要的家当，只留下一张床、一张小茶几，还有两只做伴的狗儿。雨飞忽然发现，原来一个人需要的其实那么有限，许多附加的东西只是徒增无谓的负担而已。朋友不解地问她："你为什么都不爱自己？"她回答："我现在是从内在爱自己。"

当我们实在背不动的时候，适当的放下是最聪明的办法，扔掉一些不必要的东西，人生反而会过得潇洒一些。

两千多年前，苏格拉底站在熙熙攘攘的雅典集市上叹道："这儿有多少东西是我不需要的。"扔掉不重要的，才能有精力珍惜最想呵护的东西。生活才能除却繁杂，简单自然。

第48节：三重门之后是纯真

三重门之后是纯真

人生要经历三重门，这三重门用佛家的话来说就是：看山是山，看水是水；看山不是山，看水不是水；看山还是山，看水还是水。

在第一重门的时候，我们都是纯洁无瑕的天使，纯净的双眼看什么都是那么的单纯。遇到山的时候，人家告诉我们这是山，我们便毫不犹豫地相信这就是山。看到水的时候，别人告诉我们这是水，我们也毫不犹豫地相信自己看到的就是水。没有丝毫的疑惑，这是我们最初认识这个世界和吸收外界知识的一个阶段。这个时候，看问题的眼光总是单纯直接，着手去处理的方法也多显幼稚。因为没有经历世事险恶，没有经历过任何的挫折，所以对任何事情都懵懵懂懂，却固执地相信我们看到的就是最真实的，坚信世界是明亮且美好的。透过这重门，可以看到天堂之光。因为单纯，所以这重门是人生中最快乐的一道门。

当我们进入第二道门的时候，是人生的成长期，仿佛进入了一个太虚幻境：假作真时真亦假，无为有时有还无。雾里看花，水中望月，原先所看到的一切都是那么的不真实，原先所执着的一切都被残酷的现实推翻。因为红尘之中有太多的诱惑，在虚伪的面具后面隐藏着太多的潜规则，猛然间突然看到这个世界原来是那么的黑白颠倒，是非不分，为善的受贫穷更命短，造恶的享富贵又寿延。一下子就受到了伤害。

这是人生中的一个阵痛期，在现实中跌得头破血流的时候。我们开始在忿忿不平中显得急噪狂傲，于是我们逼迫自己努力透过现象看本质，看到了表象的幕后，看到了丑陋，看到了真相，在深入幕后的过程中我们便不知不觉炼就了一副火眼金睛的本事，尽自己的聪明才智应对一切于自己不利的局面，从原先的愤怒小青年蜕变成了一个世故的人，一个无比现实的人。

第二重门是一个沉沦之门，在这重门内，经历了阵痛、不平和蜕变，我们已经不再轻易相信什么。人在这个时候看山也感慨，看水也叹息。山自然不再是单纯的山，水自然不再是单纯的水了，一切的一切都是人的主观意志的载体。

我们当中的很多人，进了第二重门之后就不再往前走了。我们在这重门内演绎着忧虑、疑惑、警惕和复杂，我们在这山望着那山高，不停地攀登，争强好胜，与人比较，怎么做人，如何处世，绞尽脑汁，机关算尽，永无满足。追求一生，劳碌一生，心高气傲一生，最后才发现自己并没有达到自己的理想，于是抱恨终生。

但是，这个世界原本就是一个圆形的球，人外还有人，天外还有天，循环往复，绿水长流。而人的生命是短暂的、有限的，哪里能够去与永恒和无限计较呢？经历得多了，我们当中的一些人开始在沉浮中洗尽铅华，不知不觉中走到了第三重门。在这道门前，我们突然茅塞顿开，回归了自然和纯真，对世事有了包容和理解，不在为无谓的事，无伤大雅的事，或者不可能实现的事而伤脑费神了。任尔红尘滚滚，我依然风轻云淡。这是人生中最幸福的一重门。

第一重门的纯真大都是因为无知，所以极为脆弱，所以才会跌入第二重门的痛苦深渊。到了第三重门，因为看透，因为超脱，所以这时候纯真如孩童是一种返璞归真。阅尽人间百态，所以愿意单纯如婴孩，愿意用单纯的眼光看世界。所以这时候看山还是山，看水还是水。

第49节：身边人是我们的生态环境

身边人是我们的生态环境

比尔·盖茨曾说过，善待你所厌恶的人，因为说不一定哪一天你就会为这样的一个人工作。在工作中，只有懂得善待别人，与周围的同事搞好关系，我们才会得到别人的善待。

詹姆士的个人工作能力十分出众，可是他进惠普公司工作时间不长，就被主管解聘了。他觉得很没面子，一脚踢开主管的门，拍着主管的桌子向主管约翰逊咆哮："凭什么解聘我？是我的能力差么？可是我认为我比其他同事出色多了！"不等约翰逊解释，他又口沫横飞地喝问："是我没有创新意识吗？我们部门几项重要的创新措施，都是我最先提议的。你瞎了眼吗？"怒气冲冲的詹姆士两眼喷火，手指着约翰逊的鼻子恶声恶气地道："听着，你这样对我太不公平！混蛋！"

"请你不要激动，听我稍作解释。"约翰逊冷静地回答，"请原谅我的坦白，我从未怀疑过你的能力，甚至你的能力是突出的，但遗憾的是你太过于傲慢无礼了。我们公司一直以形象良好、口碑极佳著称。而你，不但在公司内粗鲁、散漫，而且还蛮横无理地对待客户，这是我们坚决不允许的！""不仅如此，周围的同事都很难和你相处，我们的企业是很重视员工的工作能力，可是我们也同样重视员工的职业道德。"

"可……这是我个人的私事，我想我的工作并没有受到影响。"詹姆士争辩道。

"如果你在家里，是的，我并没有否认这一点，但问题是你已经是惠普公司的一名员工了。"约翰逊耸耸肩，"实在抱歉，因你缺乏起码的做人道德，已经严重地影响了他人的工作，而且也破坏了我们公司的形象，我们只能请你另谋他就！"

詹姆士被辞退了，实际上这与他的工作能力毫无关系。关键问题出在他的道德品质上--不懂得尊重他人、蛮横无理和缺乏应有的文明

修养。

在企业中谋求生存不仅需要能力，还需要爱心。无论在哪里，周围的环境都是我们的一个生态环境，善待身边的每一个人，与周围的人和谐相处，我们也才会有更好的生存环境和发展空间。

第50节：最珍贵的是能把握的东西(1)

最珍贵的是能把握的东西

很多时候，我们会对距离远的人很好，而对身边的人却"视而不见"，甚至像上文里的詹姆士一样动不动就朝身边的人发火。也许正如汪国真所说的，凡是遥远的地方，对我们都有一种诱惑，不是诱惑于美丽，就是诱惑于传说。距离所产生的那种虚幻美太容易让我们忽视了最应该珍惜的东西。

从前，有一座圆音寺，寺庙前的横梁上有个蜘蛛结了张网，经过了三千多年的修炼，蛛蛛佛性增加了不少。有一天，大风将一滴甘露吹到了蜘蛛网上。蜘蛛望着甘露，顿生喜爱之意，它觉得这是它最开心的几天。突然，又刮起了一阵大风，将甘露吹走了。蜘蛛很难过。这时佛祖来了，问它："蜘蛛，世间什么才是最珍贵的？"蜘蛛想到了甘露，对佛祖说："世间最珍贵的是"得不到"和"已失去"。"佛祖说："好，既然你有这样的认识，我让你到人间走一遭吧。"

蜘蛛投胎做了一个官宦家庭的小姐，名叫蛛儿。一晃，蛛儿到了十六岁了，出落成了一个楚楚动人的少女。这一日，皇帝在后花园为新科状元郎甘鹿举行庆功宴席。宴席上来了许多妙龄少女，包括蛛儿，还有皇帝的小女儿长风公主。状元郎的才艺展示令众多少女为之倾倒，但蛛儿知道，这是佛祖赐予她的姻缘。

几天后，皇帝下诏，命甘鹿和长风公主完婚，蛛儿和太子芝草完婚。这一消息对蛛儿如同晴天霹雳，她怎么也想不通，佛祖竟然这样对她。几日来，她不吃不喝，生命危在旦夕。太子芝草苦恋蛛儿，如果蛛儿死了，他也不想再活，便准备拔剑自刎。

这时，佛祖来了，对蛛儿灵魂说："蜘蛛，你可曾想过，甘露（甘鹿）是风（长风公主）带来的，最后也是风将它带走的。甘鹿是属于长风公主的，他对你不过是生命中的一段插曲。而太子芝草是当年圆音寺门前的一棵小草，他看了你三千年，爱慕了你三千年，但你却从

没有低下头看过它。蜘蛛，我再问你，世间什么才是最珍贵的？"蜘蛛一下子大彻大悟，她对佛祖说："世间最珍贵的不是"得不到"和"已失去"，而是现在能把握的幸福。"刚说完，佛祖就离开了，蛛儿的灵魂也回位了，她睁开眼睛，看到正要自刎的太子芝草，她马上打落宝剑，和太子深情地抱在了一起……

第51节：最珍贵的是能把握的东西(2)

我想每个人都有过这种经验，强烈喜欢某一个人，但是却因为各种原因不能走到一起，成为了在心中苦苦折磨的刻骨铭心的记忆。实际上有太多得不到的感情并不是爱情，只因记忆堆积久了，对方在我们心目中的份量重了，我们才无法放下这段感情，而并不是对方这个人！

很多时候，爱我们的人近在咫尺，可是让我们柔肠百转、牵肠挂肚的却往往是另外一个人。我们为他流泪、为他悲哀；只讲付出，不要一点回报。我们以为这是爱情，其实这只是出于人的某种心理：得不到的，就是最好的。轻易得到的，往往不懂的珍惜。

很多人都固执地认为得不到的总是最好的，得到的都是自己不想要的或不是最好的、最优秀的，于是苦苦追求永远得不到的东西，为了一棵树放弃了整片森林，错过了更多的岁月和更多的人，还总是沉溺于无边无际的忧伤和痛苦之中，抱怨命运的捉弄，命运的不公平。在这种心理驱使下，我们总喜欢把自己身边的人与得不到的相比，把得不到的想象想成最完美的精品。而对于身边的人却一直视而不见，只有在失去之后，才突然发现，原来幸福一直都在身边，自己却沉迷于远方不可捉摸的幻景。人生的定理是：得不到的未必适合自己，未必是自己的最爱。适合自己的永远都是你可以抓住并从心里真正喜欢的。

爱，本来就是一件百转千回的事，说不定有那么一瞬就会幡然悔悟--原来你也在这里。不要追求虚无缥缈的爱情，不要尝试飞蛾扑火，不要因为年轻就挥霍爱情。该放手的时候就放手，不要过渡犹豫，不要让不属于自己的人一次又一次地伤害我们。很多时候我们以为自己爱的是那个人，其实我们爱上的只是爱情而已。

爱是一种感觉，不爱也是一种感觉，而往往难以抉择的是心中的感觉到底是爱还是不爱。原来握在手里的，不一定就是我们真正拥有

的；我们所拥有的，也不一定就是我们真正铭刻在心的。人生很多时候需要自觉地放弃，因为拥有的时候，我们也许正在失去，而放弃的时候，我们也许又在重新获得。

第52节：把失落的童心找回来

把失落的童心找回来

最难懂的是我们的心，因为有时候连我们自己都不清楚自己最想要的是什么。但孩子就不同了。如果有人问，人生最无忧无虑的快乐在哪里？恐怕大多数人都会说是在儿时。那时的纯洁、天真和欢笑都是那么地令人怀念。长大以后，生活变得复杂艰辛，一个人孤独地站在世界上，端着架子，想着票子，还要梗着脖子。奋斗到最后，还可能会无奈地发现，一直以来苦心经营孜孜追求到的，竟不是我们真正想要的生活。

也许，孩子无忧的快乐，恰好是因为看问题的视角不同，所以容易满足。也可能，孩子天真无邪的内心更能体验到真实的东西。

假期里，一位富翁父亲带着儿子去农村体验生活，他想让从小锦衣玉食的儿子知道什么是穷人的生活。他们在一家最穷的人家里待了两天。回来后，父亲问儿子："旅行怎么样？""好极了！""这回你知道穷人是怎么过日子的了？""是的！""有何感想？"儿子兴致勃勃地说："真是棒极了，他们一家人真富有啊！咱家只有一只猫，我发现他们家里却有三只猫；咱家仅有一个小游泳池，可他们竟有一个大水库。我们的花园里只有几盏灯，可他们却有满天的星星；还有，我们的院子只有前院那么一点草地，可他们的院子周围全是大片大片的草地，还有好多好多的牛羊鸡鸭、瓜果蔬菜！"

儿子说完，父亲哑口无言。

接着儿子又说道："感谢父亲让我明白了我们有多么贫穷！"

同样的一个世界，因有童心便截然不同。孩子的世界充满了美好，他们眼中的世界永远是春光明媚、鸟语花香。用孩子的眼光去看世界，贫穷与富有的界限不再那么分明，快乐与悲伤的分明也不再那么明确。在孩子的眼里，小小的惊喜可以被他们扩大成千百倍的快乐。哪里还会有那么多的不如意呢？

现代社会的诸多疾病，如忧郁、焦虑、躁狂等心理疾病看起来神神秘秘，而其病因却往往是生命中最简单的东西。患病，其实在多数情况下仅只是由于我们失去了童心。失去了一颗单纯的心，太过于盲目地去追寻嘈杂的外在物质，精神空虚没有着落，甚至失去目标，不知为何人、为何事而活。弄不懂自己为什么就快乐不起来。不知不觉间就让各种奇奇怪怪的疾病给上身了。

纯洁无暇的童心，是我们内在本有的一种能量体。其本有的热情会自然散发出无尽的快乐与满足。丢失了它，这样一个能量体就消失了，所以我们会忧郁生病不快乐。找回了它，许多病也就自然不治自愈。

拥有童心不等于幼稚，相反是一种成熟和超脱的表现。南宋著名诗人陆游年过古稀，还经常与自己的曾孙一起骑竹马玩，因为童心不泯，他在那个时代竟活到85岁的高龄。如果我们既拥有了成长的经验智慧，又能保持一颗童心，简单剔透，那生命又何累之有？何病不除？

第53节：希望是一个好东西(1)

第四章 守护好心灵那座桃花源

我喜欢那样的梦，在梦里，一切都可以重新开始，一切都可以慢慢解释，心里甚至还能感觉到，所有被浪费的时光竟然还都能重回时的狂喜与感激。

希望是一个好东西

《肖申克的救赎》是我最喜欢的一部电影，在那个无忧无虑的象牙塔里，它曾给过我巨大的震撼。Hope can set you free希望让人自由！至今一直记得安迪获得自由后说的那句话，"希望是个好东西，没准儿是世上最好的东西，而好东西永远都不会消失！"

影片讲述的是一个越狱的故事。1947年，银行家安迪被指控枪杀了妻子及其情人，被判无期徒刑，这意味着他将在肖申克监狱中度过余生。然而，在被人暴打被同性恋欺负的时候，在别人打赌他会因为受不了折磨选择自杀的时候，在亲身体验监狱黑暗和残暴的时候，他从未放弃获得自由的希望。他知道，他是清白的，他不属于这里，尽管这个想法在黑暗腐败的监狱里显得那么地苍白无力。

在监狱里，他认识了因谋杀罪被判终身监禁的瑞德并成为了朋友（瑞德很欣赏他的坚强），瑞德答应了安迪的要求，帮他弄到了一把岩石锤，让他雕刻石头来消磨监狱里的时光。后来，安迪从一个新囚犯那里得知自己有望洗刷冤屈，于是向典狱长提出要求重新审理此案，却没想到典狱长为阻止安迪获释而不惜设计害死知情人。面对残酷的现实，安迪只有实行自救，精通地质的他发现牢房的墙很易挖掘，于是借用明星海报的掩饰，用了整整20年时间，就靠着那把小小的岩石锤挖出了一条逃生隧道；写了整整6年信，为监狱的囚犯们争取到了一座图书馆；利用自己的财务知识，使得典狱长重用自己，并为自己逃生后的生活做了一切安排；将一个不识字的青年培养成为一个合格的学生……

第54节：希望是一个好东西(2)

以上的一切均在似长不长，似短不短的20年中完成了，在令人绝望的四壁高墙里，很多人都已经麻木和习惯了，但他却从未放弃心中的希望。正如瑞德所说，"有一种鸟儿是永远也关不住的，因为它的每片羽翼上都沾满了自由的光辉！"

在一个风雨交加的夜晚，安迪爬过500码的下水道，终于逃出了肖申克监狱的灰色高墙。在倾盆大雨中获得了身体与灵魂的自由和救赎。越狱之后，安迪揭发了典狱长的恶行，并利用典狱长贪污受贿的钱在太平洋买了一座小岛。后来，瑞德获得假释。在一个阳光明媚的天气里，两位老友终于在太平洋上那座自由的岛上重逢。我想，所有的观众在那一刻都是欣慰、激动和幸福的。

世界上有高墙，有峭壁，有绝境，但还有一个地方，可以超越这些困境，那就是心中的希望。安迪说："你是粗糙自由的石头！没有人可以把你粗糙的内心也打磨光滑。你是自己的主人！你是自己的锤子、凿子和刻刀，给自己自由和希望。你才是那制定下棋规则的人--走出那围困你的棋局，把希望的缰绳释放到很远很远，连你自己都没有触摸过的最深的未知里，敢于触摸未知，你就获得了希望！"

第55节：生活不需要太"匆匆"(1)

生活不需要太"匆匆"

希望是我们内心深处的一盏光亮。为了这盏光亮，我们甚至愿意付出一切，愿意对时间产生敬畏感。

洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；沉默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察它去的匆匆，伸出手遮挽时，它又从遮挽着的手边过去。天黑时，我躺在床上，它便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息，但是新来的日子影儿又开始在叹息里闪过了……

当读到这儿的时候，相信很多人都会想起来，这是朱自清的《匆匆》，时间犹如小河水，只能流去不能回，大家都明白这个道理。时间总是那么无情地溜走，为了心中的希望我们必须要努力抓紧时间，好好学习，努力工作，奋力拼搏。在主流意识里，我们这一代人，甚至很多代人都曾受过珍惜时间的教育。"一寸光阴一寸金" "时间就是金钱，效率就是生命""浪费别人的时间等于谋杀生命"等口号我们已经听了好多年。可慢慢地也就开始产生了疑惑，我们不停地追寻着希望的光芒。那我们心中的希望又是什么呢？我们这么珍惜时间，拼死拼活地工作到底又是为了什么？

说到底，我们神经紧绷、忙忙碌碌最终也只是为了生存，生存而已。要是纯粹用经济眼光去衡量，一个人只睡4个小时，剩下的时间都在工作，在创造价值，这才划算。可是当累到了极限的时候，我就开始怀疑并嫌恶这样的生活和这样的算法。因为一个个过劳死的同胞们已经以他们的生命教训告诉了我们：累死累活不一定会有很多钱，即使有了很多钱，人都累死了还有什么用？我总以为，一天中有几小时的时间能被挥霍掉，那才算比较幸福。

前段时间，有个聊了很多年的网友邀我去她的山庄坐坐。转了好几辆公交车终于到了她所说的山庄。地方不是很大，但是却很美。有一些稀疏的桃树，北风吹过，花飘一地。不禁让人想起唐伯虎的那首《桃花坞》：

桃花坞里桃花庵 桃花庵下桃花仙
桃花仙人种桃树 又摘桃花换酒钱
酒醒只在花前坐 酒醉还来花下眠
半醒半醉日复日 花落花开年复年
但愿老死花酒间 不愿鞠躬车马前
车尘马足富者趣 酒盏花枝贫者缘
若将富贵比贫贱 一在平地一在天
若将贫贱比车马 他得驱驰我得闲
别人笑我太疯癫 我笑他人看不穿
不见五陵豪杰墓 无花无酒锄作田

这首诗，也是她最喜欢的。她的笑容里有一些恬淡，这是我们这群整日奔波于钢筋混泥土中的上班族最需要的东西。山庄不大，但却怡然，有一大片玫瑰园，我想，等花开的时候一定很美吧。还有木头房子，古井和菜地，游客可以自己采摘新鲜的蔬菜或者钓鱼直接交给厨师，一切都是那么地接近大自然。

很羡慕她的这种生活，小资，闲适，日出而作，日落而息，凿井而饮，耕田而食。懒懒散散，不求赚多少钱，只求一个身心舒适。可是对于我们大多数人来说，这种闲适的慢生活就像梦中的桃花源那么可望不可即。这位网友也是经过了很多努力才得到了眼前的这一切。在美国华尔街，她曾是一个高级金领。回到国内，也曾在某大公司做CEO，后来厌倦了，身体也因长期劳累出现了很多的问题。害怕自己活不到六十岁就累死了，也害怕自己变成了金钱与时间的奴隶，于是放弃了高薪的工作，用多年的积蓄经营起了这个小小的山庄，钱虽赚得不多，却也悠然自得。

第56节：生活不需要太"匆匆"(2)

约翰·列侬曾经说过，当我们正在为生活疲于奔命的时候，生活已经离我们而去。过大的生活压力，过快的生活节奏使我们在不知不觉中失去了平静，怎么按也难以按下那股浮躁、不安和焦灼，健康状况也极度恶化。大家都忙着赶路，却根本来不及体验生活的美好。在经历了一个极大的浮躁过程之后，很多人的心灵开始慢慢回归，返璞归真。慢生活也在全球悄然兴起。在《罗马假日》故事的发生地罗马，以及意大利的其他城市早在1989年就发起了慢城市运动，并渗入世界各国。

近年来，慢生活的理念在我国也开始深入人心。因为随着经济发展和和竞争压力增大，我们的生存状态也越来越缝隙化和拥挤化。为了创收，不得不放弃节假日；为了创造出更多的经济利润，我们不得不将脚步迈得飞快。我们更像工业流水线上的齿轮，输入时间，输出金钱和高效，整个成了"机器人"、"经济人"。太多的人变成了快生活、"加急时代"的牺牲品。

过度的劳累导致了孤独和疲倦，也使我们更加向往心灵的依偎，身心的放松、和谐与慵懒。忙碌是避免不了的，不安的危机感也的确很难停止。我们唯一能做的就是，在稍有空闲的时间里好好睡上一觉，或者牵着蜗牛出去散散步，悠悠地享受阳光、空气和轻轻掠过的柔风。再或者，随意摘下一朵小花，喝一杯咖啡，看一部旧电影，静静地享受一下小资生活。简约且透彻。

小资，并不是一定要有了资本才能拥有的生活，真正的小资只是一种心态而已，与金钱、地位毫无瓜葛。比如一个连温饱都还没有解决的农民，耕地之余在田地里拉拉小提琴，而不是去夜市赚钱，这就是小资。

第57节：缺陷是灵魂的出口

缺陷是灵魂的出口

我们的生活太过于匆匆和疲惫，有时候是因为我们太过于追求圆满，内心深处太害怕有缺陷。但是，缺陷在每个人的一生中都是不可避免的，也是必要的。

有位乐师能演奏许多美妙的乐曲，常常被人请去演奏，很受欢迎。有一次，乐师被一位大富翁请到府中表演，一曲曲优美的音乐令富翁心旷神怡。富翁听着很高兴，对乐师说："如果你能照今天的曲目演奏下去，昼夜不息，我可以送给你百亩良田。"

乐师毫不在意，反问富翁："若我一直演奏下去，你真的能一直听下去吗?"富翁以为乐师不敢接受这个苛刻的条件，便答道："当然，只要你演奏着，我就听着。"乐师很高兴地接受了富翁的苛刻条件，把乐器调了调，自己定了神，开始演奏起来，如水的曲调在富翁的屋内洒开来，而富翁则躺在榻上，闭着眼睛尽情欣赏。乐师果然功力非凡，他三天三夜未曾停息，一遍又一遍地演奏着那首优美的旋律。第四天，富翁实在受不了了。现在他听着这首曲子，再也感受不到那优美动听的韵味了，一切都变成了令他烦躁不安的噪音。第五天，富翁认输了，十分懊恼地给了乐师百亩良田，并把他打发走了。

许多东西之所以美好，是因为我们只能拥有一次。太多了，感觉也就变了。人常说：画，放远看，更美；山，站远看，更壮；花，离远点嗅，更香。人也一样，给生活留点距离，给生活留点遗憾，才有回味的空间。事事都想没有遗憾，反而破坏了原先的缺陷之美。

生命应该是丰盛而有缺陷的，缺陷是灵魂的出口。生命过于圆满，容颜完美无缺，性格坚不可摧的人相反让人觉得莫名地堵塞。凡事太过于完美，会走向极端，内心会跟着失去平衡，人生也随着因完美而变得不完美。人生不可能是完美的，正因为它有了缺陷，漫漫人生路才显得更美丽。

人生真正的乐趣不在于圆满，在于追求圆满的过程。每个人的生命，都被上苍划上了一个缺口，你不想要它，它却如影随形。每个人、每件事都有缺陷，不必做无谓的攀比。月满则亏，有个缺口让福气流向别处是一件很美的事情。正因为这个缺口，才让人懂得小心翼翼地珍惜。

第58节：别让观念欺骗了我们

别让观念欺骗了我们

无论是片面追求时间，还是追求完美，皆因为我们受到了观念的欺骗。曾看过一篇十分新奇的文章。

你相信在黑暗或光线不好的地方看书会伤害眼睛吗？答案是：目前并没有任何科学证据支持这论点。美国眼科医师学会也声明："在微弱的光线之下阅读并不会伤害眼睛，就像在微弱的光线之下拍照不会损坏相机一样。"

你相信吃过大餐以后立刻游泳很危险吗？这说法也找不到任何支持证据。红十字会曾出版一本小册警告大家：饭后游泳很危险。

以上两个例子可以得出这样的结论：大多数人最大的困扰不在于无知，而在于知道得太多。

因为知道的太多，所以事事小心、谨慎，反而畏首畏尾不敢行动。抛弃一些既定的观念，也许会比固守死板的东西做事自由自在一些。

安宁是一个不会喝酒的人，可他的工作偏偏就是一家酒厂的销售代表，更奇怪的还是他的业绩多年来一直是全厂最好的。有一次和朋友一起在外面吃饭，任朋友们怎么劝，他从头到尾只浅浅地抿了一小口，这让大家很不满意："你不喝酒，真不知道你这些年的酒是怎么卖出去的。"安宁笑笑："就这么卖啊，谁买就卖给谁。"朋友们显然不满意这样的回答："难道面对那些客户的时候你也能拒绝喝酒吗？"安宁依然笑笑："不能喝肯定就是不会喝的。"朋友说："你不怕客户生气？顾客可是上帝呀！"安宁平静地说："我心中没有上帝。"他的话让朋友们一震。

是啊，为什么卖酒的就一定要喝酒呢？难道"顾客就是上帝"这句话就一定是正确的吗？把顾客当成上帝就一定能够得到上帝的钞票吗？当然不是。相反的，如果心中没有了上帝，就不必心存顾忌，患

得患失。买卖双方是平等的、互惠的，谁都没有必要去迎合对方。在生意上，如果想讨好客户而一味迁就，结果相反倒是容易让人觉得太过于廉价而低看。如果我们能抛弃大众想当然的观念，不在"势"上低人一等，做到不偏不倚、公平博弈，既保持了自己高贵的尊严，也赢得了别人的尊重，做成生意的几率也未必不高。

世界上没有永恒的定律，是对是错，都是通过实践得出的结论。权威就是用来推翻的，所以，我们没有必要太迷信所谓的权威观点。相信自己在探索中得出的切身经验，少一些束缚，做事的时候才不用那么累。

第59节：压力是天使也是魔鬼(1)

压力是天使也是魔鬼

每个人都会受到观念的影响，天平的偏向直接导致了不同的行为和结果。

有人说压力是天使，也有人说压力是魔鬼。但是，没有人会喜欢压力，但它却真的能激发出我们从未想到的潜能。例如一个飞行员在走下飞机准备离开的时候，突然看见一只大黑熊像他逼近，大受惊吓，竟然一下子窜到了比自己高许多的飞机机翼上。事后，他感到非常地吃惊，想再跳上去，却再也没有那样的创举。

事实上，压力也确实可以将人变得更加优秀。在名著《约翰·克里斯朵夫》中，年幼的克里斯朵夫由于家庭的负担，没日没夜地演奏音乐，但就在每天那一二小时的自由时间里，他的精力就在那短暂的时间之内尽量迸射，像在岩石中间奔泻的急流一样。所以罗曼·罗兰认为，一个人的力量只能在严格的范围之内发挥，对于艺术是最好的训练。

时间与言语受了限制，我们就不会说废话，而且养成了只从要点着想的习惯。因为生活的时间不多，我们反而拥有了双倍的生活。在没有多少时间空隙的环境里，克利斯朵夫不得不利用最短的时间写出最丰富的内容，那些啰嗦冗杂的缺点就给纠正了--远过于老师的教导与名作的榜样。在约翰·克里斯朵夫个性酝酿成熟的那几年里，他养成了一种习惯，把音乐看作一种确切的语言，每个音有每个音的意义，极力避免言之无物的音乐。这种个性为他在未来的巨大成就埋下了伏笔。

人都是有惰性的，有压力才有动力，可能我们在回想起高考之前的那段岁月都会觉得那个时期的作文是写得最好的。很多已经工作的人也会发现在有压力的环境里，自己的潜能往往会得到最好的发挥。创造学之父奥斯本说："多数有创造力的人，其实都是在期限的逼迫下

从事工作的……决定了期限，就会产生对失败的恐惧感，因此，工作时加上情感的力量，会使得工作更加完美。"他还说："谁被逼到角落里，谁就会有出奇的想象。"

但是，凡事不能太过，到了一个极端，就会往另一个相反的极端走去。这是人类体内的自己我调节保护机制。为了避免产生崩溃，而在崩溃之前选择了往相反的方向逃跑。那些没有及时逃跑的人有的进了精神病院，有的自杀了。

第60节：压力是天使也是魔鬼(2)

压力是一把双刃剑，持剑的方向对了，可以斩杀敌手。如果长期近距离地对向自己，难免会有误伤、误杀的时候。所以，对待压力，一定要把握好一个度。不要在已经压力很大的情况下，还嫌自己的生活不够复杂，相信"没有压力就没有成功！"的偏激说法，硬是无中生有地想象出三座大山来把自己压垮，或者让身边的人误以为自己的四周潜伏着一头牛，敬而远之。

每个人对压力的承受能力和时间段是不一样的。有的人能在压力中奋力拼搏，发挥出最好的水平，但时间长了肯定扛不住。有的人在高悬的压力之剑的压迫下，他们会在不知所措中失去正常的思考能力，所有的智慧、洞见或创造力一概不能发挥出来，白白消耗了精神和肉体上的能量。看似一直都在紧张地忙碌着，其实什么名堂都没有忙出来。特别是现在，整个中国社会到处都存在紧张与焦躁的迹象，贫富差距使得很多人心理失衡：凭什么有的人资产上亿，我却月月精光，穷得连叮当都响不起来？年轻白领心中的浮躁、不安成了频繁跳槽的一大根源。跳槽可以增加社会经验和阅历，但频繁跳槽的后果却容易使我们的收人越来越低。因为每到一家公司大都需要经过一个相对低薪的试用期，并且一切都要从头开始，面临的压力也会更大。在现在金融危机企业大量裁员的情况下，轻易跳槽还有可能面临找不到工作的危险，把自己推向另外一个恐惧的深渊。

压力太大会使人失去理智，容易使人变成热锅上的蚂蚁，焦急地爬来爬去，盲目且毫无收获。我们在面对压力的时候，可以本着趋利避害的原则，糖衣吃进去炮弹吐出来。如果压力对我们有利，就在压力中一路狂奔。如果感觉压力快要伤害到了自己的时候，立即就将之扔到爪哇国外。

第61节：真的要顺其自然

真的要顺其自然

成功，并不会因为我们有压力、有痛苦，它就会降临在我们的身上。如果有无压力都是一样的结果，那还不如放自己一条生路，让一切顺其自然。

顺其自然，即一切顺着发展自己去延伸，其中包括了诸多含义。它是生态的原始规律，是一种和谐的美丽，是经历了万千风雨之后的大彻大悟，是领略了人生的峰回路转之后的身心空灵。终归而言，顺其自然是一种坦然，一种随意的心境。这种阐释，在禅宗里尤为经典。

禅院里的草地有一大片枯黄了，小和尚有些着急，对师父说："我们赶紧撒点草籽吧，实在是太难看了！"师父告诉他："不急，什么时候都能撒，随时！"中秋的时候，师父把草籽买了回来，交给小和尚去播种。秋风起了，草籽边撒就边被飘走了。小和尚十分着焦急地对师父喊："不好了，许多草籽都被吹走了。"师父很平静地说："没关系，吹走的多半是空的，撒下去也发不了芽。担什么心呢？随性！"撒完草籽，小和尚发现有许多小鸟飞来啄食。他非常惊慌地告诉师父："草籽都会被小鸟吃了，这下没戏了！"师父依然很平静："没关系!种子多，吃不完！随遇！"半夜的时候，下了一阵暴雨，小和尚一大早就冲进了禅房，"师父!这下真完了！好多草籽被雨水冲走了！"师傅说："冲到哪儿，就在哪儿发芽。随缘！"一个星期过去了，原本光秃秃的地面，居然长出许多青翠的草苗，一些原来没播种的角落，也泛出了绿意。小和尚高兴得直拍手，师父点头："随喜！"

凡事顺其自然，不必刻意强求，反倒能有一番收获。有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。很多东西，太刻意了反倒会失去，就如同手里的沙子，握得越紧，它就漏得越快。从某个角度看，烦恼的来源其实都差不多。不愿顺其自然，不愿接受冥冥之中的安排。

在事业上，顺其自然是对金钱和成就感的一种升华，循序渐进才能有更扎实的根底。在感情上，顺其自然就是如何保持和亲人、朋友的一种平和的心态，珍惜得到的温暖，给予别人更多的爱。在科学上，意味着取其自然状态以便于观察；用在成长上，即顺其自然地生长。

生活中，我们可能会经常感叹命途多舛，甚至抱怨时代不公，总是被"梦想与现实为什么总存在着差距"的苦恼所困扰。我们不是没有迈动脚步，也不缺少 "不撞南墙不回头"的气魄，我们缺乏的正是顺其自然的生活态度，因为我们让梦想伸着翅膀飞得太远太高。

人生本来就是一个简单的过程，我们又何必让简单的事物复杂化？背负着沉重的包袱终究不能远行，过于繁琐的思想就会招来烦恼，过于复杂的事物很容易会被淘汰。凡事不强迫、不逼迫、不压迫，顺其自然，才能心境坦然。

第62节：不让职业枯竭靠岸(1)

不让职业枯竭靠岸

我们中的很多人，迫于自己或者外界的压力，很难有那份心境做到顺其自然，所以才会轻易就被生活给挤压得没了水份。

何欢刚毕业时，和所有的"北漂"一样，怀着对未来的美好憧憬来到人才济济的北京，为了能够在激烈的竞争中站稳脚跟，他纯粹是用比别人更多的时间来追赶高手和铺垫成绩，甚至到了过劳死的边缘。没日没月地奋斗，一度让何欢的所有创造力濒临枯竭。整个大脑从刚开始的高速运转到后来的几近瘫痪，一切都是机械地惯性维持，这样的状况让何欢差点绝望，因为这样的状况持续越久他就越有可能在激烈的竞争中被淘汰。

有一个周末，何欢决定不再加班，给自己放个假。躺了整整两天之后，睡眠充足所带来的高效持续了没多久之后又陷入以前的倦怠状态。他觉得很累，再也不想工作，但却不得不继续工作。每天都是例行公事，一叠叠文件摆在那里，好像一座山一样，永远也搬不完。第二天醒来又要重复前一天的工作，没完没了，看不到尽头。明明每天加班到很晚，累到了连说话的力气都没有，却还总觉得心里特别窝火，动不动就大发雷霆。

以前的老同学都很羡慕何欢拿着高薪，坐在舒适的办公室里工作。但是只有他自己知道，自己过得其实并不好，每天忙得连太阳都没有机会见到，连周末都是面无血色地加班，根本没有任何时间去享受生活。年终填写业绩总结表时，自己都不知道该写些什么，因为能写下的成绩微乎其微。

心理医生告诉他，他目前的状况是职业枯竭。长期高负荷的工作很容易让人产生这种能量耗尽的感觉，也很容易在工作中不知不觉地把自己变成失去了思考能力的机械，不知道自己究竟在做什么，怎样做。无尽的疲惫还会导致工作激情和创造力严重消失，甚至开始莫名

迁怒于公司和周围的人，致使工作和人际不约而同"告急"。随着我国经济的高速发展，人们的生活节奏也随之越变越快，压力也越来越大。这种可怕的"职业枯竭"现象已经蔓延到了很多地方，尤其是深圳、上海、北京等大城市尤为严重。

第63节：不让职业枯竭靠岸(2)

职业枯竭，光看这个名字就让人觉得难以接受，经历过了肯定会更抓狂。职业枯竭，犹如毒品。毒品也许还会给人短暂的幻觉，但是职业枯竭却是最真实的地狱，所以我们要远离毒品，不让职业枯竭靠岸。

首先，要全面透彻地了解自己，知道自己的价值取向是什么，要的是什么样的生活，承受压力的额度有多大。然后依据这些进行科学的职业规划。要学会接纳自己，宽容自己，善待自己，承认人的正常心理情绪反应，不要过激地否定自己。

其次，当目前状况不能满足自己的需求时，或者情况复杂而令人厌倦时，不要过度抱怨，要理性分析自己的需求是否合理。如果觉得自己总是在自我重复，厌倦和逃避是不能解决问题的。这个时候可以选择进行一些学习和进修，掌握了新的技巧之后，人就很容易重新找回自信，枯竭感也会随之减轻。

最后，也是最根本的一点，就是要给自己减负，学会给自己松绑，多和家人朋友在一起，有一些轻松的业余活动。

第64节：不值得的事没必要花太多心思

不值得的事没必要花太多心思

导致职业枯竭的诱因很多，细节决定成败这一观念是一个重大的原因。把大部分精力消耗在了无数繁杂的鸡毛小事上，不产生枯竭感才怪呢。

《共好》一书的作者肯·布兰德总是将这样的一句话挂在嘴边："不值得做的事，就不值得做好！"多年来，很多效率管理专家不断宣扬要有效管理时间，以便解决所有的问题。但是，有些人在细心研究之后，发现了这种观点中不合理的因素，即原本不需要努力有效解决的事情，却在被人们浪费时间去处理，因为当人们花费心思处理那些不重要的事情时，往往会忽略其他重要的事情。

李季是一家纺织公司的销售代表，他对自己的销售纪录引以为豪。曾有一次，他向老板表白，自己是如何卖力工作，如何劝说服装制造商向公司订货，可是，老板听后只是点点头，淡淡地表示认可。李季鼓足勇气问老板："我们的业务是销售纺织品，对不对？难道您不喜欢我的客户？""不是，但是你把精力放在一个小小的制造商身上，值得吗？请把注意力盯在一次可订3000码货物的大客户身上！"老板直视着他，说道。李季明白了老板的意图--老板要的是为公司赚到大钱。于是，李季把手中较小的客户交给另一位经纪人，自己努力去找大客户--为公司带来巨大利润的客户。最后把更多的精力花在了少量的大客户身上，为公司赚回了比原来多几十倍的利润，自己的收入也得到了大幅度的提升。

并不是每一件事情都值得我们全力以赴去做好，不值得的事就没必要花太多心思在上面。最聪明的人是那些对无足轻重的事情无动于衷的人，但对较重要的事物总是很敏感。那些太专注于小事的人通常会变得对大事无能。决定成败的只是那些关键性的细节，其他的只属

于琐事范畴，真的不值得全力以赴地做好。人的精力是有限的，做好值得做的就好了。

第65节：接受自己的丑陋

接受自己的丑陋

我们忙碌，我们苦恼，我们无奈，大部分都是因为我们把应该忽略的部分当成了重点。

很多时候，我们都喜欢假设，假设自己美若天仙，假设自己帅如天神，假设自己是一个天下无敌的成功者，假设所有的人都会喜欢自己……如果这些假设都能够成立，那么这个世界一定会变得非常完美，至少是我们认为的圆满。

但遗憾的是，生活往往不是我们所想象的那样完美。无论我们愿意接受还是不愿意接受，很多生活的真相都是"木已成舟"地存在着，且无法更改一丝一毫。有些事情是我们不能把握和控制的。在没有变成舟之前，它的命运有很多种。可是，既已成舟，意味着"放弃"了其他所有可能的命运，只能以舟的形式存在着，就算不喜欢，甚至厌恶，也不能改变。唯一能改变的只有我们的心态。

西方伟大的哲学家苏格拉底长得非常丑，他的丑和他的哲学一样享有盛名。但是他从不介意自己是否会给人留下难堪的印象，并不因为自己长得丑就躲在家里不敢见人。相反地，他十分喜欢去公众场合，他总是穿着褴褛的衣服，光着脚到处去演讲、撒播智慧、告诉人们幸福的真谛。丝毫没有多余的自卑感。他到哪里都可以成为公众的核心，没有人围观嘲笑，只有静静地聆听，而不会因为他长得丑而否定他的智慧。

每个人都不可能是完美的，我们总是不停地苛责自己，原因就是我们的内心始终怀有完美主义的心态，在潜意识里一直不懈地追求着完美。但是，即使我们得到了最完美的东西，我们就能有完美的结局了吗?

甜甜是一个车模，在那座城市的汽车界小有名气，城里的每次车展，车商们都会找到她，收入也颇为丰厚。但令她十分失落的是，城

内最大的车商却从来没有找她。他们告诉她："你太美丽了，如果让你当车模，让顾客去看你呢，还是看车？"

后来，她的一位同学认为有自己的事业才靠谱一些，并邀她投资一家主题咖啡馆。尽管她有足够的钱来经营咖啡馆，但是她却不以为意，因为她有美丽，美丽是可以创造价值的。更何况她喜欢那种被闪光灯包围着、被男人们的眼睛聚焦着的感觉。三年过后，她的同学已经开了十家连锁店，而她却依然是一个被车商担心抢了车子风光的车模。五年之后，她容颜渐老，已经没有多少人来找她做车模了。关于未来，她没有其他的生存本领。面对着已经身价上亿的同学，她突然发现，"如果我不美丽，也许现在我会更好。"

原来，完美的容貌也是会耽误人的，还会埋没许多机会。

完美的开始，不一定有完美的结局。不完美的开始，相反更容易让人从其他方面获得弥补。所以，如果上天造就的自己并不完美，也不要太多地抱怨，抱怨也没有什么用。凡事看开一些，学会接受现实的自己，自己喜欢自己了，别人才会喜欢我们。

第66节：别让内心成为荒城

别让内心成为荒城

据说，生活在大海边的人，心胸会比较开阔。可是我们都搬到了拥挤的石头森林里，再也无法感受到大自然的辽阔与壮美，心也像鸟笼般逐渐变得狭窄，褊狭于容貌的好坏，而非内涵的深浅；褊狭于独吃独占，而非敞开胸怀与人同乐。

贝尔太太是一位有钱的妇人，她在亚特兰大城外修了一座花园。花园又大又美，吸引了许多游客，他们毫无顾忌地跑到贝尔太太的花园里来游玩。年轻人在绿草如茵的草坪上跳舞，小孩子扎进花丛中捕捉蝴蝶，老人蹲在池塘边垂钓，有人甚至在花园里支起了帐篷，打算在此度过他们的盛夏之夜。

贝尔太太站在窗前，看着这些快乐的忘乎所以的人们。看着他们在属于她的园子里尽情地唱歌、跳舞、欢笑，越看越生气，就叫仆人在园门外挂了一块牌子，上面写着：私人花园，未经允许，请勿入内。可是这样也不管用，那些人还是成群结队地走进花园游玩。贝尔太太只好让仆人前去阻拦，结果发生了争执，有人竟拆走了花园的篱笆墙。后来贝尔太太想出了一个绝妙的主意，她让仆人把园门外的那块牌子取下来，换上了一块新牌子，上面写着：欢迎你们来此游玩，为了安全起见，本园的主人特别提醒大家，花园的草丛中有一种毒蛇。如果哪位不慎被蛇咬伤，请在半小时内采取紧急救治措施，否则性命难保。最后告诉大家，离此地最近的一家医院在威尔镇，驱车大约50分钟即到。

这真是一个绝妙的主意，那些贪玩的游客看了这块牌子后，对这座美丽的花园望而却步了。可是几年后，贝尔太太的园子却因为太过于广阔，又很少有人走动而真的杂草丛生、毒蛇横行了。她一个人独自守着空旷荒芜的花园，孤独且寂寞，开始怀念起那些曾经来她院子里玩的快乐游客了。

我们每个人都有这样一座美丽的大花园，但如果没有了陪我们分享的人，一切都会变得索然无味。我们很难估量分享心态对我们生命的价值大小。每个人都会渴望爱和友谊，如果一个人蜷曲在自己狭小的天地里，不肯与人分享，不肯让人进入，那只会让自己更加地自闭。即使得到了美好的东西，也未必会有美好的心情。如果没有分享，快乐便不再是快乐，痛苦却可能变得愈加的痛苦。

第67节：凡事多往好处想

凡事多往好处想

大多数纵览历史的人，心境都会开阔洒脱。因为看得多了，自然能看得远，看得淡。体味了历史那份沧桑的寂寞，自然愿意与人接近，与人分享。见多了历史的悲欢离合，变幻莫测，慢慢地也学会了不以物喜，不以已悲。

在很多时候，很多东西并不是我们可以预测的，未来也不是凭我们的意志就可以改变的。世界上没有绝对的事情，任何事情都有两面性，塞翁失马，焉知非福？任何事情都是变化无常的，好的事情会变坏，有的时候坏的事情也会出现好的转机。

从前，有一个国家，它的宰相总是觉得"一切都是最好的安排"，这让国王觉得又可笑又有些讨厌。有一天，国王准备外出，突然下起了大雨，这让国王非常扫兴。但是宰相说："这是一件好事情，大雨过后的街道一定会被冲刷得很干净，国王您就可以享受清新的空气了。"国王没说什么。又一次，国王准备外出巡视时却遇到了酷热的天气，十分郁闷。这时宰相又对国王说："这是一件好事情，在这么炎热的天气下出巡才能了解百姓的疾苦。"国王忍着一股无名火没有发作。后来，国王在检查猎器时，不小心被猎器斩断了一截手指。宰相居然也认为这是上天最好的安排，是一件好事情。国王听后终于忍无可忍，立即把他打入大牢，并以一种幸灾乐祸的嘲讽口吻问宰相："你认为这是一件好事情吗？你认为这也是最好的安排吗？"没想到宰相居然说是。国王更加生气地告诉他："好，既然你认为好，那你就继续在这里待着吧！"

过了两天，国王去打猎，不小心误入森林深处，被食人族捉住了。当晚，食人族准备了柴火，支起了大锅，准备烹煮国王。但是，当食人族清洗国王身体的时候却发现国王少了根手指头，这在族内是大忌，因为他们认为不完整的动物是不祥之物。于是他们用特有的仪

式把国王送出离他们很远的森林之外。劫后余生的国王回国后做的第一件事情就是去牢里拜见宰相，他激动地说："断了指头果真是一件好事情。"过了一会他突然想起了什么，他问宰相："难道我把你关在牢里这么多天也是好事情吗？"宰相说："当然是好事情了，陛下您想，如果我不在牢里而是像以往那样陪同您去打猎的话，我们都会被食人族捉住。您会因为那个断指而保全性命，但我必死无疑，因为我很完整啊！"国王终于开悟，任何事情都有两面性，我们所接受的都是最好的安排。

千年之前，中国的智者老子就曾经说过，祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。坏事可以引出好的结果，好事也可以引出坏的结果。凡事多往好处想想，听起来好像是安慰人的客套话，细究起来，其中却有一定的心理学道理。

中国科学院心理研究所副教授林春认为，想象对机体的生理活动的确有调节作用。有研究机构对一个十分具有想象力的人进行了多年的研究后发现，只要这个人说他想象出什么事物，就可以观察到他的机体发生了奇异的变化，比如他说"看见右手放在了炉边，左手在握冰"，这时我们就可以观察到他的右手温度升高了2℃，而左手温度降低了1.5℃。当他说"看见自己跟电车奔跑"时，就可看到他的心跳加快；说"看见自己安静地躺在床上"时，心跳就减慢了。

由此可见，想象对人的身心反应有不可忽视的作用，这种作用的积极方面可以保持心理健康。凡事多往好处想想，可使我们拥有积极心态，而不是老被乌云笼住。凡事多往好处想，可使我们正确思维，而不是钻进死胡同，思路狭隘。凡事多往好处想想既是一种生活的智慧，也是心理的一种调节方式。

第68节：别做职场斗牛士

别做职场斗牛士

以前每次看《狼图腾》的时候，都会有一种血液沸腾的感觉，非常喜欢游牧民族那种彪悍的运动精神。他们是当之无愧的狼族。羊族看似是经常被狼所吃的弱者，但是正如人们所说，可怜之人必有可恨之处。它们内斗，对内部同胞可是毫不手软的。其实，无论多狠的狼，面对几百只同仇敌忾的羊，心里也会多少有些发怵的。可惜的是，越窝囊的羊对待同胞就越像角斗士，却没胆量对外。而狼族强大不止是因为本身强大，还因为它们非常的团结。遗憾的是，很多人只看到狼的狠劲，却下意识地忽略了它们的团结精神。

恩泽毕业后的第一份工作是在一家日用品公司做市场业务员。录取他的第一天，老板就告诉他：业绩是与个人薪酬直接挂钩的，因此要像狼一样凶残与贪婪，要利用一切手段把同类公司乃至同事都打败出局，才能成为顶尖的销售高手。

工作后，恩泽每天都要到所辖区域的超市、百货店去查询本公司代理的日用品上柜情况，最关键的还是要不遗余力地进行推销，让商家征订本公司的货品。为了取得更多的业绩，同事们对外不惜丑化其他公司同行，说他们产品质量差、不讲信用、售后服务糟糕等；对内也是烽烟四起，同室操戈，把公司弄得像战场。既要对外作战，又要对内作战，还要时刻防备有人往自己背后戳上一刀，每个人都忙碌不堪，却始终无法停止这种无休止的纷争。

直到有一次，公司遇到了一个难得的大客户，为了确保万无一失，老板派恩泽和另外一个同事莫渊一起去谈判。为了得到这个大单，他们开始很不情愿地合作起来，并一致申明得到的业绩一人一半。开始行动起来后，恩泽负责材料收集，莫渊进行市场调查，并在策略方面进行了仔细探讨。在谈判过程中，恩泽充分展示了自己的谈判天赋，但是对方依然一个劲儿地压价。因为要货量大，恩泽也不想

失去这么大的一笔生意。差不多要妥协的时候，莫渊从在这家公司就职的亲戚那里得到了一个重要情报：客户是一家实力雄厚的大企业下属的分公司，要这么多货是为了紧急供给总公司。于是，他们采取了拖延战术，一直到他们等不及了，只好答应原先的报价。签了这个大单之后，恩泽和莫渊从此成了最好的搭档，以共赢的方式稳居公司销售榜榜首。

从经济学的角度来说，内耗的确不如双赢划算。诺贝尔经济学奖获得者莱因哈特·赛尔顿教授曾有一个著名的"鹰鸽博弈"理论：假设有一场比赛，参与者可以选择与对手合作，也可以选择竞争。选择合作策略的结果是，可以避免对手之间浪费时间和精力进行斗争，可以像鸽子一样瓜分战利品；但如果选择的是竞争策略，那么双方必定会因为争夺战利品而像老鹰那样斗个你死我活，并且即使是获得胜利，也会被啄掉不少羽毛。

公司不是角斗场，我们也不是每天紧绷着神经的角斗士，彻底打败了竞争者并不代表我们会赢。即使挤走了竞争者，我们也没法不劳而获。毕竟绝大多数企业的薪水都是和业绩挂钩的。双赢相对而言是一种很明智的选择。因为它能让我们赢更多。简单的环境里，才能节省更多精力去做更多有意义的事情。如果能在工作中寻找到那个愿意与我们风雨同舟的人，也是一种福气。